Fichas de Plantas Medicinales

Abedul (Betula verrucosa)

Se trata de un árbol conocido desde culturas arcaicas, si bien hasta entrado el siglo XII no se le atribuyeron propiedades curativas pues con anterioridad solo se aprovechaba su madera.

Puede llegar a alcanzar los treinta metros de altura; la corteza tiene un tono blanquecino-plateado.

Podemos encontrar ejemplares de este árbol en casi todo el norte de España así como en algunas zonas altas -por encima de los 1000 metros respecto al nivel del mar- de la mitad sur de la Península.

En Portugal, curiosamente, se cultiva a una altura más baja.

Las ramas jóvenes tienden a encontrarse caídas, penduleantes, con un extremo que presenta unas verrugosidades que las hacen ásperas al tacto y a las que debe el nombre latino de "Betula verrucosa".

Dentro del mismo árbol encontramos flores masculinas y flores femeninas, separadas y bien diferenciadas; son de un color verde amarillento y curiosamente la floración se produce antes de salir las hojas, en los meses de abril y mayo, pudiéndose observar unos amentos masculinos que, tras cumplir la misión polinizadora, caen al suelo; los femeninos, por su parte, se conservan para formar los frutos.

La recolección se efectúa en los meses de primavera, recogiendo las hojas- que es la parte a utilizar- y procediendo a efectuar el secado a la sombra, por debajo de los 40ºC y en lugares bien ventilados.

Se emplea prácticamente toda la planta: la flor, la savia, la yema, las hojas y la corteza de las ramas jóvenes.

En las hojas encontramos gran cantidad de flavonoides (como la miricitrina) que son los responsables de su marcada acción diurética, empleándose en casos de afecciones urinarias como cistitis, pielonefritis, litiasis, oliguria e hidropesía.

Si nos fijamos detenidamente en las hojas, observaremos la presencia de aceites esenciales; un ejemplo es el betulinol, que contiene una cierta acción febrífuga por lo que su empleo como antitérmico da buenos resultados.

La esencia de por sí actúa como antiséptico y cicatrizante, por lo que se puede emplear en determinados tipos de infecciones.

El principio aromático de esta esencia es el ácido betulábico.

En la corteza encontramos taninos, cuya proporción puede variar entre el 10 y el 20 % y que le confiere acción astringente y colerética, empleándose en disquinesias biliares.

La savia tiene acción diurética y antirreumática, por lo que se utiliza en procesos de gota y reumatismo.

.- Infusión de las hojas. Se añaden 35 gramos de hojas a un litro de agua, dejándolas en contacto con el agua hervida y fuera del fuego durante diez minutos; al alcanzar los 40ºC se añade un gramo de bicarbonato sódico, aumentando así su efectividad.

Se pueden tomar un total de tres tazas al día.

Antiséptico. Diurético. Astringente

Abeto (Abies alba)

El abeto es un árbol de gran porte que puede llegar a alcanzar los 60 metros de altura; de tronco recto y corteza relativamente lisa, grisácea, con la copa piramidal, se mantiene verde todo el año.

Las ramas las tiene ordenadas por pisos, extendidas.

El abeto tiene flores machos y hembras, pero sobre el mismo pie.

Forma piñas rollizas, de no más de 5 cm. de anchura, prolongadas y erguidas sobre las ramas, con las escamas que recubren las semillas.

Estas piñas no se desprenden del árbol, como hacen las de los pinos, sino que se descomponen en las ramas después de madurar y van soltando piñones y escamas, dejando así pelado el eje de la piña.

Se cría formando abetales en la mayor parte del Pirineo, sobre todo en sus vertientes más septentrionales.

Florece en primavera y las piñas maduran durante el otoño siguiente.

De la recolección interesan yemas, hojas, corteza y resinas.

De las yemas se saca una resina y una esencia compuesta de limoneno y pineno.

De las hojas obtenemos glucósidos, piceina y también una esencia.

En la corteza encontramos celulosa, minerales y taninos.

Y por último en la resina tenemos el compuesto más característico de este árbol, que es la esencia de trementina: ésta se acumula en lagunas o vejigas corticales durante la primavera y el otoño; se presenta líquida y, aunque viscosa, es casi tan fluida como el aceite.

Destilando esta trementina -generalmente en vapor de agua a temperatura no demasiado elevada- se obtiene la esencia, además de otros compuestos.

La trementina de abeto ha gozado siempre de mucha fama entre las gentes de pueblo.

Tiene propiedades balsámicas, expectorantes y antisépticas de las vías respiratorias y urinarias.

En uso externo es rubefaciente, es decir, que aplicado sobre la piel la enrojece e inflama, aprovechándose esta virtud para aplicar sobre ella otros medicamentos que penetren mejor en la piel.

Hay que recordar que, al tratarse de una esencia, se deben guardar las debidas precauciones por la posible aparición de irritaciones y alergias.

.- Infusión. A partir de las yemas o de las hojas.

.- Tintura. De 10 a 20 gotas de la tintura, tres veces al día.

.- Extractos. Se pueden encontrar tanto el extracto seco como el fluido, y ambos tienen idéntico uso.

Además se puede usar de forma externa en baños, inhalaciones, linimentos, ungüentos o emplastos.

Balsámico. Antiséptico. Rubefaciente.

Abrojo (Tribulus terrestris)

El abrojo es una hierba perteneciente a la familia de las zigofiláceas.

Se caracteriza fundamentalmente por arrastrar sus ramas por el suelo, las cuales pueden alcanzar hasta un metro de longitud.

Las hojas se hallan enfrentadas y se componen de cinco a ocho pares de hojuelas.

Las flores son pequeñas y el fruto seco.

Es una planta tan vellosa que en ocasiones toma un aspecto blanquecino.

Se cría en bordes de caminos, zonas de mucho escombro y en general sitios incultos de toda la Península Ibérica.

El abrojo florece en primavera y verano, más o menos a partir de mediados de abril.

Con fines terapéuticos se recolectan las partes aéreas, lo que debe hacerse cuando los frutos hayan madurado.

Los frutos contienen una sustancia de naturaleza glucósida, todavía no muy bien definida.

Además, en toda la planta podemos encontrar saponinas esteroídicas.

El resto de componentes de esta hierba no se conoce por el momento, aunque tampoco interesa saber más, ya que esta planta puede resultar tóxica a dosis medias por la presencia de las saponinas que antes mencionábamos; por tanto, su administración debe estar muy controlada y hay que recordar asimismo que se debe prescribir a dosis bajas.

Popularmente el abrojo se ha utilizado como analgésico moderado, diurético y espasmolítico por vía interna y astringente por vía externa.

En algunas zonas se le atribuyen además propiedades como hipotensor, es decir, que reduce la tensión arterial.

En cuanto a sus frutos, se utilizan como tónicos y en algunos sitios se emplean como astringentes en hemorragias y disentería.

Pero no hay que olvidar que en toda la planta se hallan las saponinas esteroídicas, tóxicas a dosis altas.

Por tanto, no debe emplearse si no es por prescripción del médico.

.- Infusión. Partimos de las partes aéreas de la planta.

Se toma una cucharadita pequeña de la misma y se añade una taza de agua hirviendo.

La dosis usual es de 2 a 3 tazas al día.

.- Decocción. Es más popular preparar una decocción al 2-4%, o una maceración al 2%, tomando 11/4 l. al día en ayunas.

.- Uso externo. En forma de lavados, compresas o fricciones, se emplea la decocción sobre heridas aftas o eccemas.

Analgésico. Diurético. Hipotensor

Abrotano hembra (Santolina chamaecyparissus)

El abrotano hembra es una pequeña mata que no crece más de 3 palmos.

Posee numerosos tallos delgados y empinados.

Las hojas son lineales y van desapareciendo a medida que se asciende por la sumidad, hasta dejar un trecho completamente desnudo.

Las cabezuelas tienen todas las flores iguales, algunas veces muy velludas y otras veces muy verdes, casi sin pelo.

Se cría en los collados pedregosos de los terrenos calcáreos de gran parte del país, desde la costa hasta altitudes próximas a los 2000 m.

Escasea por Asturias y Galicia.

Florece en junio, más o menos por San Juan, y esta época se prolonga durante gran parte del verano.

En algunas zonas del sur suele echar las flores un poco antes.

De la recolección interesa la sumidad florida, que se recoge en verano, poniéndose a secar a la sombra o en secadero.

Como la planta posee una esencia, el envasado debe ser hermético para no perderla.

El abrotano hembra es muy rico en esencia, aunque la cantidad que presenta varía mucho en función de la raza, el lugar en donde se desarrolla y el estado en que se encuentre.

La composición de la esencia todavía está por definir; se cree que contiene cetonas terpénicas y azuleno, además de un alcohol, pero no hay nada confirmado, ya que algunos estudios que se habían realizado correspondían a las esencias de otras especies.

En España, a las cabezuelas del abrotano hembra se les atribuyen virtudes parecidas a la manzanilla, esto es, se consideran aperitivas, digestivas, antisépticas, expectorantes y cicatrizantes.

En realidad, las primeras virtudes que se atribuyeron a las sumidades floridas del abrotano fueron las de la manzanilla, siendo más tarde cuando se observó que era también vulneraria, emenagoga e incluso vermífuga.

Está perfectamente indicada en digestiones lentas, gases intestinales, dolores menstruales, bronquitis, asma, anorexia y espasmos gastrointestinales.

En uso externo se usa sobre todo en infusión para la conjuntivitis, inflamación de los párpados o blefaritis, estomatitis y vaginitis.

Como siempre que tenemos una esencia, hay que guardar las debidas precauciones, sobre todo en niños, por ser los más susceptibles de sufrir intoxicación.

En nuestra Península crecen varias especies de santolina -por el momento han sido poco estudiadas- muy parecidas al abrotano hembra.

Al no disponerse de documentación sobre las otras especies, cabe pensar que podría haber alguna tóxica, por lo que la recolección debe dejarse en manos de expertos.

Si queremos aprovechar sus virtudes, lo mejor es acudir a algún experto en la materia a fin de que pueda asesorarnos.

.- Infusión. Se recogen unos 5-8 capítulos florales y se añaden a una taza de agua hirviendo.

De esta tisana se pueden tomar hasta 3 tazas al día.

.- Esencia. La esencia ya preparada se puede tomar a razón de 3-4 gotas, añadidas sobre un terrón de azúcar, 3 veces al día.

.- Uso externo. La misma infusión anterior pero más concentrada se puede emplear en forma de colirios, baños oculares, enemas o irrigaciones vaginales.

Antiséptico. Digestivo. Expectorante

Acanto (Acanthus mollis)

El acanto es una hierba gigante perteneciente a la familia de las acantáceas; tiene una forma graciosa, elegante y muy armoniosa.

Posee unas bonitas hojas grandes reunidas en una mata, con la punta rizada hacia abajo.

Cada mata da lugar a una larga espiga, erecta y recubierta de pequeñas hojas espinosas, de cuyas axilas salen las flores, con pétalos de color amarillo pálido.

Se cría en torrentes y zonas sombrías, húmedas en invierno.

En España es relativamente fácil encontrarlo por cualquier lugar, sobre todo en las regiones centromeridionales del país.

Florece a partir del mes de mayo, secándose totalmente en verano.

Luego con las lluvias vuelve a renacer y pasa todo el invierno vegetando.

De la recolección interesan las hojas, que se deben recoger y poner a secar a la sombra o en secadero, a temperaturas no muy elevadas.

De esta familia en nuestro país solo se da esta especie, por lo que es difícil confundirse al ir a buscarla.

Además, su belleza es muy singular.

Cuenta la leyenda que el célebre escultor y arquitecto de Corinto, Calímaco, se inspiró en la planta del acanto cuando creó el capitel corintio.

Toda la planta, desde las raíces a las flores, segrega un líquido viscoso de propiedades emolientes, astringentes y detergentes muy eficaces.

En realidad, la composición de la planta no se conoce en profundidad.

Se sabe que contiene abundante mucílago, taninos, glúcidos, sales minerales y algún principio amargo.

De lo que no cabe duda es de que se trata de una planta con propiedades emolientes, esto es, que tiene la capacidad de ablandar tejidos y tumores.

También se le atribuyen otras virtudes como astringente, antidiarreico y expectorante.

Está indicado en diarreas, bronquitis, catarros, problemas de hígado y en uso externo en estomatitis, faringitis y vaginitis.

.- Decocción. Se hierven 100 g. de agua con 10 g. de hojas de acanto, y con el líquido obtenido se practican pinceladas sobre aquellas partes inflamadas de la boca. Si se mantiene un poco más en agua hirviendo y se filtra posteriormente a través de un pedazo de tela de lino, esta preparación se puede utilizar para hacer gargarismos en caso de inflamación de garganta.

.- Infusión. Poniendo 1 g. de raíces y hojas secas en una taza de agua hirviendo, se obtiene un excelente astringente y cicatrizante de heridas. El lavado se debe hacer justo antes de poner el vendaje, y es conveniente repetirlo un par de veces al día.

Emoliente. Antidiarreico. Astringente

Acebo (Ilex aquifolium)

El acebo es un pequeño arbusto que puede alcanzar fácilmente los 10 m. de altura.

Lo más característico de esta especie son sus hojas, muy duras y tiesas, de forma parecida a las del laurel, pero onduladas y con espinosos dientes en su contorno; son lampiñas y bastante relucientes.

Es un arbusto que permanece verde todo el año.

El fruto es globuloso, del tamaño de un guisante, pero liso y brillante; se trata de un fruto carnoso muy tóxico, que suele ocasionar problemas en niños que lo comen atraídos por su atractivo color, lo que da lugar a intoxicaciones que en muchos casos devienen mortales.

Se cría de forma espontánea en las zonas umbrías de nuestros bosques, más frecuentemente en el norte de la Península.

Florece de abril a junio y sus frutos maduran a finales de septiembre.

Estos frutos se mantienen en el árbol durante gran parte del año, pero desde el punto de vista terapéutico lo único que interesa de ellos es que no lo consuman los niños, ya que las intoxicaciones a que dan lugar -con cantidades relativamente pequeñas- pueden ser mortales en muchos casos.

Para uso medicinal se recolectan las hojas, que están presentes todo el año, siempre verdes.

En Navidad suele ser muy típico recoger algunas ramitas de este árbol para adornar, junto al muérdago, mesas y cestos.

Conviene tener cuidado y no pincharse con las espinas.

Las hojas de esta planta leñosa contienen trazas de teobromina, que es una sustancia parecida a la cafeína en cuanto a sus virtudes; también tienen rutina, taninos, resina, ilicina y ácidos ilexico y ursólico. Estas hojas se consideran desde hace tiempo diuréticas, aperitivas y sudoríficas.

Las plantas de esta familia pertenecen casi en su totalidad al género ilex, que comprende unas 270 especies que viven en Asia y América, mientras que en Europa existen apenas 2 ó 3 especies.

Por esta razón es una familia prácticamente desconocida en nuestras latitudes.

Si a esto unimos el hecho de que en el caso del acebo la toxicidad de sus frutos supera a las virtudes de las hojas, no es difícil concluir que su uso se halla muy limitado.

Las hojas están indicadas en reumatismo, gota, inapetencia, fiebre y gripe.
Las bayas del acebo -esos frutos que resultan tan atractivos para los niños- en dosis relativamente bajas actúan como purgantes drásticos; si la dosis consumida es mayor, entonces aparecen diarreas, vómitos y convulsiones.

En el caso de los niños esto puede ser mortal, por lo que conviene conocer bien el arbusto para evitar su consumo.

En nuestra Península es una especie protegida, pues está en peligro de extinción; por ello hay que evitar recolectarla y, si estamos interesados en ella, acudir a un especialista que nos asesore cómo cultivarla o dónde conseguir unas cuantas hojas.

.- Decocción. Una cucharada de postre por taza de agua. Se deja hervir 2 minutos y se toman 2 tazas al día. Nunca se debe hacer la decocción a partir de los frutos.

.- Polvo. Las hojas reducidas a polvo se pueden consumir a razón de 1-2 gr. al día, bien directamente o encapsulado.

Tóxico. Antipirético. Antidiarreico

Acedera (Rumex acetosa)

La acedera es una planta vivaz de la familia de las poligonáceas, con una cepa tuberosa de la que arrancan numerosas raíces finas.

No suele alcanzar más de 1 metro de altura.

Las hojas inferiores están sostenidas por un largo rabillo que se va acortando en las hojas superiores, hasta casi desaparecer por completo.

Son hojas carnosas y de bordes enteros.

Es una planta con flores masculinas y femeninas.

Se cría en prados y lugares con mucha hierba, a orilla de ríos, acequias, etc., en todo el norte de la península y por todas las montañas del resto del país, aunque a medida que avanzamos hacia el sur se va haciendo más escasa su presencia.

La acedera florece en primavera y verano.

De la recolección interesan principalmente las hojas y la raíz; ésta se puede recoger durante la floración.

Posteriormente, se deseca al sol y se conserva, tal cual o reducida a polvo con un mortero.

Si las hojas se destinan al consumo humano entonces deben recogerse durante la época de vegetación, en pleno verano.

La planta contiene principalmente oxalatos, sobre todo oxalato potásico, que es el que comunica a las hojas y los tallos su característico sabor.

También tiene antraquinonas, taninos, quercitina, sales de hierro y vitamina C.

A la acedera se la considera sobre todo aperitiva y diurética, de ahí que antes se la tomara como planta purificadora de la sangre, aludiendo a su acción estimulante sobre el aparato urinario.

Además tiene cierta acción laxante.

Desde antiguo ha sido bastante apreciada como antiescorbútico, por su alto contenido en vitamina C.

Otras acciones a tener en cuenta son: antianémica, remineralizante, mucolítica, descongestionante de la piel y estimulante de las defensas orgánicas.

Cuando se destina a la alimentación humana -sobre todo aquellas variedades cultivadas como hortalizas- se deben hervir las hojas como si fueran espinacas, siendo muy importante tirar el agua utilizada, ya que es en ella donde se encuentran los oxalatos.

Esta agua sobrante se denomina "sal de acederas" y se suele usar para quitar manchas de tinta, nunca para consumo humano -sobre todo en aquellas personas con problemas de formación de cálculos renales, pues el ácido oxálico favorece esta formación.

.- Polvo de raíz desecada. 1 g. de raíz de acedera, bien encapsulado, bien en cualquier otra forma sólida.

Se toma una vez al día, por la noche antes de acostarse o por la mañana al despertar.

.- Vino de acedera. Se vierten en un litro de vino de buena calidad 15 g. de raíz de polvo; se deja en maceración durante siete días y después se filtra el líquido con el papel adecuado.

Se toma un vasito pequeño en las dos principales comidas.

.- Infusión. La dosis a utilizar es de una cucharadita de postre por cada taza de agua hirviendo.

Se pueden tomar hasta dos tazas al día.

Diurético. Laxante. Descongestionante

Acelga (Beta vulgaris)

La acelga es una planta sobradamente conocida por todos.

Sus hojas son muy grandes, carnosas y constituyen la parte comestible de la planta.

Son de color verde oscuro y presentan betas blancas por toda la hoja.

Los tallos son erguidos, pero cuando se llenan de semillas suelen doblarse por los extremos.

La raíz es muy derecha, bastante carnosa y de forma cilíndrica.

Se cría en las huertas de todo el país, pues se utiliza abundantemente en la alimentación.

Su origen proviene de una planta de la misma especie, la denominada acelga marina, que nace espontáneamente en las marismas.

Su aspecto y propiedades mejoraron al criarse y cuidarse en huertas.

Son oriundas de Asia.

Sus flores son bastante pequeñas y de diferentes colores, verdosas o rojizas.

El fruto se adhiere al cáliz y llega a hacerse leñoso.

Las semillas son muy abundantes y se encuentran en el extremo de los tallos.

La parte recolectada son las hojas y en algunas ocasiones también las raíces.

Desde que se empezó a cultivar su principal uso es el alimenticio, y así se encuentra en todas las mesas de nuestro país.

Aunque no es excesivamente sabrosa, existen infinidad de platos que la combinan con los alimentos más variados, haciendo de ella algo indispensable.

Se utiliza mucho en los regímenes de adelgazamiento, ya que no engorda nada, sirve para "engañar al vientre" y al ser algo diurética hace que se pierdan los líquidos sobrantes por medio de la orina.

Es muy difícil que alguien se indigeste tomando acelgas, pues es una comida ligera que suele sentar bastante bien al estómago.

Antiguamente se utilizaban como remedio casero en numerosas dolencias: para sanar heridas, curar la sarna, aliviar quemaduras, en dolencias del hígado y bazo.

Actualmente su único empleo es como alimento, aunque también se utilizan para relajar el vientre en algunas ocasiones; pero lo más normal es que se la sustituya por otras plantas más eficaces que ella para estos menesteres.

.- Cocinadas. Se pueden realizar todo tipo de platos con esta planta; normalmente se toman hervidas y aliñadas con aceite o rehogadas, con patatas o sin ellas.

.- Zumo. Se prepara un zumo con las hojas de la acelga y se echa gota a gota por la nariz.

Antiguamente utilizaban este preparado para curar dolores de cabeza y de oído.

.- Cocimiento. Se pone 1 litro de agua a hervir y se añaden de 40 a 50 gr. de hojas y raíces.

Lavándose la cabeza con este preparado se consiguen eliminar caspa y liendres.

Hepatoprotector. Diurético. Colerético

Aciano (Centaura cyanus)

El aciano es una planta herbácea de la familia de las compuestas, que puede ser anual o bienal.

Por término medio, no suele pasar del metro de altura.

Sus tallos son delgados y flexibles y sus hojas largas y estrechas, denticuladas y blanquecinas.

Posee unas cabezuelas ovoides, con el involucro de hojas o brácteas bien solapadas, estrechas, y con un apéndice apical ciliado.

En esta cabezuela hay flores de dos clases: las periféricas, que son muy ostentosas y de un color azul intenso, y las del centro, mucho menores y de color púrpura azulado.

Esta hierba se cría en casi todo el norte del país, siendo una de las plantas meseguera más típicas.

Procede de Oriente y se distribuyó ampliamente junto con numerosos cereales de aquellas tierras.

Florece a partir de mayo.

Para uso medicinal se recolectan los capítulos florales, en concreto las flores radiales; cuanto más azules sean, más concentración en principios activos tendrán.

Se secan lo más esparcidas posible y en lugar ventilado para que pierdan rápidamente la humedad.

En el aciano encontramos mucílago, taninos, flavonoides y abundantes pigmentos colorantes, entre los cuales cabe destacar la cianina.

También aparece un principio amargo y abundantes sales minerales.

Se ha considerado que el principio amargo actúa como aperitivo y eupéptico.

Los flavonoides y las sales minerales confieren a la planta propiedades diuréticas.

En la composición aparecen unos compuestos que tienen virtudes antibióticas, antipiréticas y antiinflamatorias.

Pero sin duda el empleo popular más característico de esta hierba se da en el campo de la oftalmología.

Así, se dice que el agua de aciano resulta estupenda no solo para curar la mayor parte de las dolencias de ojos- sobre todo las que se acompañan de inflamación- sino también para fortalecer, aclarar y conservar la vista, especialmente en las personas de más edad.

Esta acción puede estar relacionada con los pigmentos encontrados, que tienen propiedades para mejorar la circulación de los vasos capilares; esto contribuye a la regeneración de la capa vascular de la retina, aumentando así la agudeza visual.

Por tanto, está indicada en cualquier problema ocular como conjuntivitis, blefaritis, etc.

Además se usa en digestiones lentas, reumatismo, anorexia, varices hemorroides y fragilidad capilar.

.- Infusión. Una cucharada de postre por taza de agua hirviendo.

Se pueden tomar hasta tres tazas al día.

Esta misma infusión -extremando las condiciones higiénicas- se puede preparar para realizar baños oculares o bien para utilizar como colirio astringente.
En el mercado farmacéutico se encuentra en distintas formas, como planta troceada y extracto vegetal.

Antibiótico. Diurético. Antiinflamatorio

Acónito (Aconitum napellus)

El acónito es una planta vivaz que muere entrado el otoño, renaciendo ya en la primavera, cuando de sus raíces en forma de pequeño nabo brotan los nuevos vástagos.

Posee tallos erguidos y hojas alternas palmeadas; en la parte superior del tallo encontramos un racimo de flores azules que tiene una característica forma de casco.

Es una hierba que se cría en los bordes de los arroyos.

En España se encuentra repartida por todo el Pirineo, en la cordillera cantábrica y en casi todas las montañas de la mitad septentrional de la Península.

El anapelo florece en verano.

De la recolección interesa sobre todo la raíz, que es la que se usa en farmacia para la extracción de principios activos; ésta tiene forma de tubérculo y puede confundirse con otras plantas comestibles, lo que podría dar lugar a un error garrafal pues el acónito es una de las plantas más venenosas que existen sobre la tierra.

Por este motivo, la recolección debe dejarse en manos de personal especializado.

Una vez arrancados los tubérculos, se limpian a fondo, se cortan longitudinalmente y se ponen a secar a una temperatura entre 40° y 50° C.

De las hojas también se pueden extraer principios activos, aunque en menor cantidad y de menor calidad.

Es una planta tremendamente tóxica: baste decir que con 3-4 g. de tubérculo fresco se puede matar a un adulto normal.

El compuesto más importante de esta planta - y responsable de sus acciones- es la aconitina; esta sustancia está presente en la raíz, tallo y hojas no sólo de esta especie sino de otras muchas especies afines.

A la aconitina se la considera uno de los venenos más potentes que existen en el mundo vegetal.

Con fines terapéuticos se ha utilizado como analgésico, ya que modifica las terminaciones nerviosas.

También se sabe que tiene ciertas propiedades antitusivas, febrífugas, descongestionantes y vasoconstrictoras, además de ser un sedante leve.

Pero para que la ingesta de aconitina no produzca serias intoxicaciones debe administrarse en concentraciones muy bajas y rigurosamente controladas por personal cualificado.

La intoxicación comienza con un estado de excitación general, con sensación de adormecimiento de labios, lengua y garganta; más tarde pueden aparecer molestias gastrointestinales, seguidas de una bajada de la temperatura corporal; por último, puede aparecer parálisis del aparato respiratorio y circulatorio que, en último término, conducen a la muerte por asfixia.

Entre sus virtudes terapéuticas vía externa cabe mencionar que parece ser un buen crecepelo y que ayuda a aliviar las inflamaciones cuando éstas son congestivas y no microbianas.

Antiguamente gozaba de una curiosa popularidad como planta antipiojos y contra la sarna del ganado; pero esta aplicación cayó rápidamente en desuso, ya que a través de la piel es posible absorber cierta cantidad de aconitina, suficiente para desencadenar los síntomas fatales.

Al ser una planta tan peligrosa se desaconseja su uso casero en cualquier forma.

Sus virtudes se encuentran en otras muchas plantas, menos peligrosas e igualmente eficaces.

Tóxico. Analgésico. Sedante

Achicoria (Cichorium intybus)

Conocida planta que se localiza en multitud de bordes de caminos, fácilmente reconocible por sus típicos capítulos florales de color azulado.

La planta entera puede llegar a alcanzar una altura de casi un metro.

Las hojas poseen gran cantidad de vello y tienen un borde dentado; las inferiores aparecen divididas, no así las superiores, que son enteras.

En el siglo XVII comenzó su cultivo como sucedáneo del café en muchos países europeos, ya que la raíz de esta planta -más concretamente su corteza- después de proceder a su tueste, sirve para preparar infusiones semejantes al café.

La floración se produce en los meses de verano, cuando da lugar a unos capítulos florales de color azulado; es bastante infrecuente encontrarlas de color blanco o rosado.

Las flores de los extremos poseen lígula.

Los frutos son muy pequeños, e incluso también el vilano, por lo que resulta inservible para desplazar la semilla por el viento.

La recolección de las hojas y cabezuelas se lleva a cabo en la época de floración, siendo la recolección de la raíz posterior a la floración.

La raíz es de tamaño bastante grueso, por lo que es conveniente proceder a unos cortes longitudinales para su secado, que se consigue extendiendo la muestra al sol o suministrando calor de forma artificial.

En el látex se localizan ciertos principios amargos que confieren a la planta propiedades de tipo aperitivo, por lo que se puede emplear en situaciones de anorexia.

También contiene lactonas sesquiterpénicas, hierro y potasio.

En las hojas encontramos ácido chicorésido, responsable de su marcada acción colerética, por lo que su empleo resulta apropiado en disquinesias biliares.

También se puede utilizar en casos de estreñimiento ya que es levemente laxante y ayuda así a conseguir un efecto depurativo en el organismo.

En ocasiones se emplea como diurético, sobre todo en casos de oliguria.

En la raíz encontramos inulina, cuya acción hipotensora junto con cierta bradicardia hace que se le considere antiarrítmico.

Por último, tiene ácido clorogénico e isoclorogénico, con acción antibiótica.

.- Decocción. Cinco gramos de la raíz seca se añaden a 250 mililitros de agua, dejándolo hervir durante cinco minutos. El líquido obtenido se toma después de copiosas comidas para facilitar de esta manera la digestión.

.- Jarabe. Se prepara añadiendo sobre cien mililitros de jarabe simple- compuesto de agua y azúcar- diez mililitros de extracto fluido de hojas y raíces de achicoria. De este preparado se pueden tomar cinco cucharadas al día, como laxante suave.

Diurético. Laxante. Hipotensor

Adelfa (Nerium oleander)

La adelfa es un arbusto que puede alcanzar hasta 5 metros de altura y que se mantiene verde los 365 días del año.

El tallo es erecto, gris y con ramificaciones ascendentes que divergen hacia todos los lados; hojas lanceoladas que nacen enfrentadas unas con otras, con una vena blanca en medio de la que parten numerosas venillas verdes que van a parar a los bordes.

Las flores son rosas, aunque excepcionalmente existen algunas blancas y se encuentran formando graciosos ramilletes en el extremo de las ramas.

El fruto es una doble vaina que se abre por un costado soltando numerosas semillas.

Se cría a orillas de las corrientes de agua en tierras bajas, desde el Ebro hasta Portugal.

Florece en verano, siendo ésta la mejor época para la recolección de las hojas, que es la parte que interesa con fines medicinales.

Es una planta muy venenosa y totalmente desaconsejada para uso particular.

En las hojas de esta planta se encuentran heterósidos cardiotónicos, flavonoides, sustancias resinosas y ácido ursólico.

Son compuestos -sobre todo los heterósidos- con acciones muy fuertes sobre el corazón en dosis relativamente pequeñas; por esta razón su uso debe estar sujeto a control médico.

También ejerce una acción diurética debido a la presencia de flavonoides.

En algunas zonas rurales utilizan las hojas frescas de adelfa contra la sarna, actuando eficazmente en decocción, o simplemente mezclada con miel y aplicada de forma tópica.

En el caso de que se produzca una ingestión accidental de la planta, el primer síntoma que se advierte es la aparición de fuertes vómitos.

Conviene en este caso administrar fármacos analépticos (compuestos que tienen la virtud de restaurar el cuerpo) y vigilar muy de cerca el ritmo cardíaco.

Existen formas orales, pero por su elevada toxicidad no las vamos a comentar.

Solo para dar una idea de las dosis que se utilizan, digamos que las píldoras no contienen más de 0,05 g. -dosis que son difíciles de ajustar sin los conocimientos necesarios.

En cuanto a su uso externo se preparan diversas lociones, como parasiticida (sobre todo contra la sarna) como ya hemos comentado.

Antiparasitario. Cardiotónico. Diurético

Adonis vernal (Adonis vernalis)

El adonis es una planta herbácea vivaz de bello y armonioso aspecto, que rememora al mítico y hermoso muchacho Adonis.

Presenta una zona basal gruesa con numerosas raíces negras; posee un tallo erguido, densamente cubierto de hojas y rematado en el ápice por una sola flor de color amarillo.

Es una especie muy rara de ver en la Península; tan sólo se encuentra en algunas praderas secas de la cuenca del Ebro.

Su origen parece ser asiático y de Europa meridional, oriental y central.

Es una planta fácil de reconocer una vez que se ha visto, aunque hay especies muy afines que pueden confundirse con la original.

La planta florece en primavera, en las primeras semanas, y la flor sólo se abre completamente en días claros y soleados.

Toda la planta, desde la raíz hasta la última flor, es muy venenosa.

Para uso medicinal se recogen las partes aéreas, dejando las partes inferiores.

El secado conviene hacerlo por flujo de aire caliente, sin sobrepasar los 60ºC; una vez que están totalmente libres de humedad, se deben guardar en tarros herméticos y se pueden conservar por un máximo de 2 años.

La planta en sí es sumamente venenosa, por lo que está totalmente desaconsejado su uso particular.

La industria farmacéutica sí aprovecha sus virtudes de una manera racional y controlada; como medicamento se puede decir que se trata de un buen diurético y tónico cardíaco, de efectos parecidos a la digital y a la escila.

Entre los principios activos que contiene cabe destacar unos glucósidos llamados adonidósido y adonivernósido; al primero de ellos se le atribuyen las propiedades de tónico cardíaco, aunque también es el que más efectos secundarios posee; el segundo es el que tiene efecto diurético, al dilatar los vasos sanguíneos.

Poseen ambos una clara ventaja sobre la digital y es que ninguno se acumula en el organismo.

Al tener también un efecto sedante sobre el sistema nervioso están indicados -siempre bajo prescripción médica- en toses rebeldes, ataques de asma e incluso en crisis epilépticas.

Un factor a tener en cuenta es que los glucósidos de esta hierba pasan a la leche de los animales de granja, por lo que la intoxicación por ingestión de la planta puede darse por consumo directo o por ingesta de leche de vaca o cabra que haya comido adonis.

No está recomendado el uso casero de esta planta, ni en forma de decocción ni como infusión.

Su prescripción y dosificación debe dejarse en manos de personal autorizado, a saber, médicos y farmacéuticos.

En algunos casos, cuando un paciente tiene que estar durante largo tiempo en tratamiento con compuestos digitálicos, y a fin de evitar los problemas de acumulación de digital en el organismo, parece estar permitida la sustitución de adonis por digital.

En la literatura aparece descrita una infusión de adonis, pero, dado que carece de valor práctico y puede dar lugar a confusiones, no la transcribimos en este tratado.

Tóxico. Diurético. Cardiotónico

Adormidera (Papaver Somniferum)

La historia de esta planta es tan antigua como la de la humanidad.

El origen de su cultivo parece encontrarse en la cuenca mediterránea, al ser este clima el más favorable a su cosecha.

La palabra "opio" deriva del griego, que quiere decir "jugo".

Los árabes la utilizaban para tratar la disentería, entre otras enfermedades, y algunas de las aplicaciones que entonces se le dieron a esta planta mantienen su plena vigencia en la actualidad.

En Oriente su uso se popularizó mucho ya que principalmente se fumaba, y sus efectos daban lugar a una serie de manifestaciones psicológicas, caracterizadas sobre todo por un estado de aturdimiento y sopor; de ahí el término de adormidera.

La adormidera florece a partir de mayo.

Se procede a la recolección cuando las semillas están todavía inmaduras.

De esta forma, al hacer pequeñas incisiones en la cápsula, brota un jugo lechoso o látex que, al contacto con el aire, se torna marrón.

Este látex constituye el opio crudo, que se convierte en opio cocido al fumarlo en pipas especiales o al cocerlo en agua durante un tiempo determinado, sin pasar de los 80 º C.

El látex contiene muchos alcaloides, de los cuales el principal es la morfina, un analgésico muy potente pero de gran toxicidad cuando se usa para fines distintos a los médicos.

Otros alcaloides que también se obtienen de manera natural son: la codeína, tebaína, papaverina, narcotina y noscapina.

Además de los alcaloides naturales, y gracias a la tecnología farmacéutica, se ha logrado obtener un sinfín de derivados semisintéticos, cuyos efectos beneficiosos son cada vez mayores a la par que menores sus efectos secundarios.

Como dato curioso, podemos señalar que hoy en día se dispone de derivados de la morfina hasta mil veces más potentes en cuanto a sus propiedades analgésicas se refiere.

Como ya hemos mencionado anteriormente, el uso de la morfina se halla muy restringido.

Así, para su dispensación a través de las oficinas de farmacia, es necesario presentar un carné de estupefacientes, además de otros muchos papeles.

Su uso exclusivo se reserva en aquellos casos de pacientes con intensos dolores a los que previamente se les han aplicado otros tratamientos alternativos sin ningún éxito.

La codeína, en cambio, está ampliamente distribuida y no hay formulación antigripal que no la contenga.

Además, también se utiliza como analgésico moderado.

.- Morfina. De uso exclusivamente médico. Existen unos comprimidos orales de liberación lenta. También en inyectable.

.- Heroína. Totalmente prohibido su uso. Ninguna utilidad médica. Altamente tóxica.

.- Codeína. En forma de jarabes, comprimidos, cápsulas, etc. Sola o asociada a otras sustancias en formulaciones antigripales.

.- Naltrexona. En jarabe o comprimidos, se usa en el tratamiento de deshabituación de la heroína bajo estrecha supervisión médica.

.- Loperaminda y difaroxilato. En comprimidos como antidiarréicos.

Somnífero. Analgésico. Tóxico

Agárico blanco (Polyporus officinalis)

La parte vegetativa de este hongo se desarrolla en los cedros y alerces.

Pueden pasar varios años hasta lograr su completo desarrollo y hasta que aparezca la parte reproductora, conocida por todos como seta.

Los sombreros aparecen a lo largo del tronco de los árboles anteriormente citados; no se sujetan con nada, simplemente se ve una forma redondeada sin rabillo.

Son carnosos y se encuentran protegidos por una piel gruesa y con surcos.

Su olor recuerda al de otras setas cuando están frescas, pero al secarse huelen como el moho.

Este hongo no se encuentra en la Península Ibérica.

Se cría en los cedros del norte de África y en los alerces, árboles coníferos que no se hallan en España.

El agárico blanco es un hongo y por tanto no tiene ni flores ni época de floración.

La base vegetativa de los hongos está constituida por el micelio; este aparece formado por una serie de hebrillas que se alargan bajo tierra y que se unen al pie de la seta propiamente dicha.

Esta parte se mantiene todo el año.

El aparato reproductor lo constituye la seta.

Las laminillas que hay en el sombrero contienen esporas.

Se recolecta el sombrero del hongo, y nada más hacerlo se le quita la corteza y se corta en pedazos para su posterior desecación.

Se coloca en lugar de poca humedad y, una vez seco, se guarda en frascos bien cerrados para su conservación.

El principio activo de esta planta es la agaricina, que se obtiene de las materias resinosas.

Contiene otras sustancias como fitosterina y colesterina.

En pequeñas dosis se emplea como antisudorífero, ya que es capaz de paralizar las terminaciones nerviosas de las glándulas sudoríparas.

En dosis elevadas puede emplearse además como laxante y purgante.

La agaricina es una sustancia que puede provocar irritaciones externas e internas.

En algunas ocasiones se la ha mezclado con opio a fin de contrarrestar tales efectos.

Es una planta que se utiliza desde hace ya varios años.

Antiguamente estaba considerada como excelente remedio en multitud de enfermedades; así, se utilizaba para aliviar indigestiones, sanar problemas de hígado, solían tomarla personas aquejadas de asma, se empleaba contra la ictericia, en el dolor de riñones... y un sinfin de enfermedades más.

Es decir, se la tenía como uno de esos remedios caseros capaces de solucionar todo tipo de males.

.- Cocimiento. Se pone un litro de agua a hervir, se añade 1 gr. de agárico blanco y se deja enfriar.

Se recomienda tomar una taza (después de las comidas) endulzada con miel para combatir los sudores.

Si se desea utilizar para regular el aparato digestivo, entonces es conveniente añadir 2 ó 3 gr. al agua.

Hipohidrosis. Laxante. Purgante

Agracejo (Berberis vulgaris)

El agracejo es un arbusto zarzoso que puede alcanzar casi los tres metros de altura.

Pertenece a la familia de las berberidáceas, que comprende no más de 150 especies, repartidas por países de climas templados.

Es una planta muy difundida en las laderas y collados de las montañas del país, siendo especialmente abundante en las cordilleras que separan Aragón de Valencia y en la serranía de Cuenca; curiosamente, hacia occidente su presencia se va haciendo cada vez más escasa y en Portugal apenas se encuentra.

La planta florece en mayo y junio. Interesa sobre todo la raíz (corteza), las hojas y los frutos.

Una vez arrancada la corteza, se limpia, se seca -incluso al sol- y se elimina la humedad residual en secaderos, a temperaturas que no sobrepasen los 50ºC.

Toda la planta, exceptuando el fruto, contiene un alto porcentaje de alcaloides.

El más abundante es la berberina, junto con la berbamina y la magnoflorina.

En los frutos encontramos diversos azúcares, ácido cítrico, tartárico y goma.

Los alcaloides de la planta son potencialmente tóxicos y por eso hay que extremar las precauciones cuando se utiliza esta planta.

La berberina es un tónico de sabor amargo con importantes acciones aperitivas y coleréticas; los otros alcaloides tienen también acciones hipotensoras, colagogas y antipiréticas; los frutos son refrescantes y tienen un ligero poder laxante.

Se pueden consumir frescos, en conserva o secos.

Estructuralmente, la berberina se asemeja a la morfina -el alcaloide más importante del opio- y las acciones que ejerce son similares, aunque no iguales.

Dioscórides no trató esta planta, bien porque no la halló en sus largos viajes, bien porque la consideró carente de interés terapéutico; pero sí aparece descrita por otros autores que ya le atribuían propiedades antipiréticas.

.- Decocción. 50 gr. de hojas de agracejo en un litro de agua; se mantiene unos minutos y se deja enfriar.

Se puede beber durante el día, para que remita la fiebre.

Asimismo se puede usar como refrescante intestinal, preparando la infusión de la misma forma y con la misma dosificación.

.- Extracto fluido. Conviene no usarlo si no es bajo prescripción médica.

La dosis aproximada son 10-15 gotas 2 veces al día, aunque es el médico quien debe dosificarlo.

De la misma manera podemos encontrar el extracto seco.

.- Jarabe. Con los frutos maduros se prepara un jarabe refrescante, de sabor agridulce.

Para ello se prensan los frutos maduros hasta extraer todo el jugo; se cuela y se añade a la parte del jugo otras 2 partes de azúcar.

Se embotella y se conserva en lugar fresco durante 2 semanas, removiéndolo de vez en cuando.

Con este jarabe se pueden preparar exquisitos refrescos de un atractivo color rojo.

Colerético. Antipirético. Laxante

Agrimonia (Agrimonia eupatoria)

La agrimonia es una planta herbácea, de la familia de las rosáceas, con un tallo erguido que puede alcanzar el metro de altura; el tallo está rematado por una inflorescencia de alegres flores amarillas que se disponen en un racimo suelto.

Esta hierba es muy común en toda nuestra Península y en el resto de Europa.

En general es fácil encontrarla a orillas de los cultivos y en las lindes de los bosques de encinas y robles; prefiere los lugares frescos y sombreados.

Las virtudes de la agrimonia son conocidas desde muy antiguo y ya Dioscórides la describía en sus tratados.

Existe otra variedad, la agrimonia odorata, que se distingue de la agrimonia eupatoria por el fruto y por ser más aromática.

La agrimonia empieza a florecer en mayo y va echando flores hasta bien entrada la estación.

Como planta medicinal interesan sus hojas y sumidades floridas.

Se procede a la recolección al inicio de la floración; se ponen a secar separando hojas y sumidades y asegurando una buena aireación y sombra.

Después del secado es característico que tanto hojas como sumidades despidan un agradable perfume, mezclado con un ligero amargor.

La composición de la planta no es del todo bien conocida, pero se sabe que contiene gran cantidad de taninos, algo de aceite esencial y un poco de ácido silícico.

Los taninos confieren a la hierba una marcada acción astringente y antidiarreica; se ha utilizado mucho en diarreas así como en diversas afecciones de boca y faringe.

El uso de la agrimonia es bastante conocido entre personas que normalmente tienen que forzar mucho la garganta, como oradores o cantantes.

En la composición de la planta también se han encontrado flavonoides, de efecto antiinflamatorio, por lo que se utiliza para dolores reumáticos y otros procesos inflamatorios.

Además es útil en heridas y llagas.

.- Infusión para enjuagues: se ponen 100 gr. de hojas y sumidades floridas en un litro de agua hirviendo y una vez templado el líquido se realizan enjuagues varias veces al día.

Indicado para procesos inflamatorios de la boca.

Si esta infusión se deja hervir un rato y se añade azúcar o miel, se pueden hacer gargarismos en caso de afecciones de garganta.

.- Infusión para tomar: se hace una infusión con las mismas cantidades que la infusión para enjuagues, se edulcora a gusto de cada uno y después de filtrada se toman pequeños vasitos a lo largo del día.

Es un remedio útil para diarreas y catarros digestivos.

.- Uso externo. Una decocción de la planta en forma de compresas, aplicadas directamente sobre llagas y heridas.

En farmacia se puede adquirir la planta en forma de extracto, tintura, planta troceada y también formando parte de otras presentaciones compuestas.

Antiinflamatorio. Astringente. Vulnerario

Agripalma (Leonurus cardiaca)

Planta herbácea que gracias al rizoma que posee, de cortas dimensiones, tiene naturaleza vivaz, persistiendo año tras año.

De dicho rizoma parte el tallo, muy erguido y con varias ramificaciones que dan lugar a otros tallos secundarios.

En buenas condiciones de cultivo puede llegar a alcanzar poco más del metro de altura.

Del tallo nacen las hojas, con un largo peciolo que soporta la hoja propiamente dicha; esta hoja es un ejemplo de nerviación palmeada, nombre que recibe porque recuerda en su estructura la forma de la mano humana.

Poseen hasta siete lóbulos, aunque solo las hojas superiores llegan a tener un máximo de tres.

La floración se produce en los meses de verano, dando lugar a unas florecillas de un color burdeos bastante pálido, que poseen gran cantidad de vello y que son de pequeño tamaño.

Se caracterizan -al igual que las flores del resto de su familia- por poseer en la corola unas formaciones que se asemejan a dos labios, siendo el superior de forma cóncava.

Esta particularidad de nombre a toda la familia.Contiene esencia en pequeñas cantidades, así como taninos, saponinas, flavonoides y glucósidos amargos, que son los más característicos y por los que esta planta adquiere propiedades cardiotónicas.

Debe emplearse siempre con gran precaución, siguiendo las indicaciones de pautas de administración y dosificación que el especialista habrá comunicado previamente, pues posee en su composición glucósidos cardiotónicos muy activos que deben ser siempre controlados para conseguir los efectos deseados y evitar otros nocivos.

Se emplea como sedante en casos de distonías neurovegetativas como ansiedad e insomnio.

Es asimismo un buen antiarrítmico que se utiliza con frecuencia en taquicardias y palpitaciones.

También se aplica como occitócico, favoreciendo la evacuación del útero al estimular las contracciones miometriales, por lo que se utiliza en situaciones de metrorragias y menorragias.

Siempre respetando las indicaciones del médico responsable del tratamiento, habrá que tener también en cuenta la riqueza en glucósidos cardiotónicos de cada planta, ya que por ser un producto natural de gran actividad puede variar el contenido de los mismos de una zona de cultivo a otra zona, e incluso variar con los años y forma de recolección y extracción.

.- Infusión. Se prepara añadiendo dos gramos de polvo de planta entera sobre un cuarto de litro de agua, previamente hervida y caliente, dejándolo en contacto durante unos diez minutos, después de los cuales se procederá a filtrar el preparado; el líquido así obtenido se podrá ingerir en una o dos tomas.

.- Extracto fluido. Se tomará de veinte a treinta gotas al día, añadidas a medio vaso de agua.

Sedante. Antiarrítmico. Occitócico

Aguileña (Aquileria vulgaris)

La aguileña es una planta que se renueva cada año y suele alcanzar el metro de altura.

Sus hojas nacen de las cepas y se ramifican en lo alto de la planta.

Tienen unos rabillos muy largos y cada hoja se divide en tres de tres gajos cada una.

Esta planta se cría en zonas frescas, principalmente en bosques, barrancos y prados.

Podemos encontrarla en la zona norte de la Península Ibérica.

En el sur resulta más difícil hallarla, aunque no imposible.

La época de floración de la aguileña comienza en abril y abarca los meses de primavera y verano.

Sus flores están sostenidas por un cabillo alargado; son de color azul, aunque su tonalidad es muy variable, e incluso pueden llegar a ser blancas.

Están compuestas de cinco pétalos que tienen forma de espolón, y de cinco sépalos de aspecto semejante a los pétalos.

Los estambres son muy abundantes y están libres entre sí.

El fruto se compone de cinco partes que se abren en su zona interior cuando madura.

Es difícil encontrar dos aguileñas iguales debido a la gran variedad de colores y tamaños que existe.

De esta planta se recolectan las flores, hojas y semillas.

En un principio se pensó que contenía alcaloides, hecho que no resultaba extraño pues las ranunculáceas se caracterizan por producir numerosos alcaloides además de otras sustancias que actúan de forma muy violenta sobre el cuerpo humano.

Sin embargo, esta teoría fue rechazada posteriormente.

Lo que sí contienen las flores y hojas es glucósido nitrílico en pequeñas cantidades, el cual al descomponerse produce ácido cianhídrico.

Esta sustancia también se encuentra en las semillas, que además contienen materias grasas.

A esta planta se le han atribuido desde tiempos remotos numerosas virtudes: se utilizaba en medicina por sus cualidades diuréticas, sudoríficas y desecantes, entre otras; también se empleaba para facilitar los partos.

A los niños se les administraba cuando padecían sarampión o viruela.

Asimismo fue muy aceptada la utilización de la aguileña para evitar el tan temido garrotillo.

En Inglaterra se utilizaba la aguileña para sanar el ardor de boca y garganta.

También se utilizaba frecuentemente en forma de jarabe para curar calenturas.

De cualquier modo, actualmente no se usa prácticamente más que como planta de adorno.

Varios autores han ubicado esta planta, al igual que otras muchas de su familia, dentro de las especies tóxicas.

Por tanto, no es recomendable utilizar la aguileña en medicina casera.

Tóxico. Antipirético. Astringente

Ajedrea (Satureja montana)

La ajedrea es una pequeña mata, tiesa y áspera al tacto, leñosa solo en la base y con las ramas herbáceas cubiertas de pequeños pelitos blancos.

Es una planta muy frondosa, de hojas enfrentadas, estrechas y agudas.

Las flores son blancas y nacen en las axilas de las hojas superiores para formar ramilletes terminales, con las flores echadas hacia un lado.

Se cría en laderas y collados secos, en general siempre sobre terrenos calcáreos de casi todo el país.

Existe una variedad de esta especie, la Satureja innota, que solo se distingue de la ajedrea por tener las hojas más anchas, redondeadas en su extremo superior y atenuadas en la base, como si formaran un rabillo.

Florece a partir del mes de junio y continúa durante todo el verano y parte del otoño.

De la recolección interesan las hojas y la sumidad florida.

En las hojas de esta planta se distinguen numerosos hoyitos, en cada uno de los cuales se aloja una glándula repleta de esencia, que es la que comunica a la ajedrea el intenso aroma que despide.

El sabor de las hojas en crudo es ligeramente picante.

La ajedrea contiene cantidades variables de una esencia que, en algunas variedades, puede llegar a superar el 2%; esta esencia está compuesta fundamentalmente de carvacrol, cineol, dipenteno y otros alcoholes menos conocidos.

Los ácidos fenólicos le confieren una acción antiséptica, reforzada por la esencia, que además tiene propiedades tonificantes, aperitivas, digestivas y carminativas.

En la planta también se han encontrado taninos que actúan como astringentes, antidiarreicos y cicatrizantes.

Está indicada en problemas de inapetencia, atonía gastrointestinal, espasmos gastrointestinales, meteorismo, dolores de estómago, bronquitis y en uso externo sirve asimismo para curar heridas.

Sin embargo, no es una planta exenta de efectos indeseables.

En efecto -como en cualquier esencia- se ha descrito la aparición de erupciones cutáneas tras administrarse por vía interna.

En realidad se trata de un hecho poco frecuente, pero se recomienda siempre empezar el tratamiento con dosis bajas para ir aumentándolas poco a poco.

Es importante tener precaución en caso de que se administre a niños, pues ellos son más susceptibles de padecer problemas alérgicos.

.- Infusión. Una cucharada de postre por taza.

Las hojas deben estar bien desmenuzadas antes de añadirlas al agua hirviendo.

Se toma una taza después de las comidas.

.- Esencia. De 3 a 5 gotas de la esencia, sobre un terrón de azúcar, tres veces al día después de las comidas.

Antiséptico. Antidiarreico. Aperitivo

Ajedrea blanca (Satureja fructicosa)

Su altura oscila entre 1 y 2 palmos.

Tiene un aspecto blanquecino ya que está recubierta por una pelusilla de dicho color.

Tiene una cepa que perdura durante mucho tiempo y de la cual nacen vástagos todos los años.

Las hojas son de forma ovalada, se encuentran enfrentadas y se unen a los tallos por medio de un rabillo.

Su tamaño varía dependiendo del lugar en el que se encuentren, siendo más grandes las que están más cerca de la cepa, mientras que las de los extremos son mucho más pequeñas.

Esta planta se puede encontrar en la zona norte de España, desde lugares a nivel del mar hasta zonas montañosas de 1000 m de altitud.

Se cría entre rocas calcáreas y en cauces de ríos secos.

La ajedrea blanca tiene flores muy pequeñas que se encuentran agrupadas en ramilletes que nacen junto a las hojas de los extremos superiores.

Están formadas por un cáliz de forma tubular con un tamaño no superior a los 3 milímetros.

En el extremo está muy dentado y tiene una especie de mechón de pelo que sobresale.

Su olor, muy agradable y fuerte, recuerda a la menta.

Se recolectan las flores y las hojas a finales de junio, teniendo cuidado de no estropear la cepa para que vuelva a florecer al año siguiente.

Se coloca al sol para que se deseque y se conserva envuelta en lienzo y guardada en un frasco de cristal.

No suele estropearse, ya que no es una planta excesivamente delicada.

Esta planta ha sido utilizada fundamentalmente en Valencia y Cataluña y fuera de España es prácticamente desconocida.

Se la tiene como buen remedio para problemas de estómago y se utiliza para hacer buenas digestiones o para aliviar dolores cuando sienta mal algún alimento.

Antiguamente se pensaba que era un remedio muy eficaz contra las mordeduras de serpiente y contra la rabia, pero hoy en día está demostrado que esto no es cierto y que su eficacia en estos casos es nula.

Sus flores se utilizan en muchos lugares, más que nada por su agradable olor a mentol.

.- Infusión. Se ponen 30 gr. de la ajedrea blanca a hervir en medio litro de agua durante 30 minutos aproximadamente.

Se cuelan los restos de la planta y se deja enfriar.

Se recomienda tomar tres tazas al día después de las comidas.

.- Polvos. Se machaca la planta hasta convertirla en polvo fino y se mezcla con otras tres, obteniéndose unos "polvos contra la rabia" que curan las mordeduras de perro rabioso y que constituyen también un remedio para el veneno de las víboras.

Este es un preparado muy antiguo que no tiene ningún efecto real.

Antiséptico. Cicatrizante. Digestivo

Ajedrea fina (Satureja obovata)

Es un arbusto pequeño, que crece erguido y resulta áspero al tacto.

Es una planta muy frondosa, con las hojas enfrentadas; el tamaño de dichas hojas no supera los 8 mm.

Son de forma obtusa y redondeada en el extremo y se unen al tallo por medio de un rabillo muy corto.

Tienen numerosos hoyuelos donde se almacena la esencia y le dan a la hoja un aspecto como manchado.

Se puede encontrar en la zona este de España, Valencia, Almería y Murcia.

También se halla por toda Andalucía.

Se cría en terrenos áridos y secos.

La ajedrea fina comienza a florecer a partir del mes de julio y continúa durante todo el verano.

Las flores son blancas y nacen en las axilas de las hojas superiores para formar ramilletes terminales con las flores echadas hacia un lado.

En las hojas de esta planta se distinguen numerosos hoyitos, en cada uno de los cuales se aloja una glándula repleta de esencia, la cual comunica a la ajedrea común el intenso aroma que despide.

El sabor de las hojas en crudo es ligeramente picante.

De la recolección interesan las hojas y la sumidad florida; por lo tanto la época de recolección coincide con la época de floración.

La ajedrea fina tiene propiedades muy parecidas a las de la ajedrea común.

Es antiséptica y además cuenta con propiedades tonificantes, aperitivas, digestivas y carminativas.

Esta planta también actúa como astringente, antidiarreica y cicatrizante.

Está indicada en problemas de inapetencia, atonía gastrointestinal, espasmos gastrointestinales, meteorismo, dolores de estómago, bronquitis y en uso externo sirve para curar heridas.

Entre los efectos secundarios, como cualquier esencia, se ha descrito la aparición de erupciones cutáneas consiguientes a su uso por vía interna.

En realidad se trata de un hecho poco frecuente, pero se recomienda siempre empezar el tratamiento con dosis bajas y aumentarlas poco a poco.

Lo que sí es importante es tener precaución si se administra a niños, ya que estos son más susceptibles de padecer problemas alérgicos.

.- Infusión. Las hojas deben estar bien desmenuzadas antes de añadirlas al agua hirviendo; se añade una cucharada de postre por taza.

Se toma una taza después de las comidas.

.- Esencia. De 3 a 5 gotas de la esencia sobre un terrón de azúcar, tres veces al día después de las comidas.

.- Adobo. En la zona este de España se utiliza para preparar las aceitunas.

Antiséptico. Carminativo. Espasmolítico

Ajenjo (Artemisia absinthium)

Planta herbácea vivaz a la que año tras año y después de secarse al llegar la temporada de fríos le vuelven a crecer nuevas ramas en primavera, ramas que no miden más del metro de altura.

Estos nuevos tallos son rectos y con algunas ramificaciones, pero lo más característico es su aspecto blanquecino, al igual que el resto de la planta, que debe al vello que la recubre en su totalidad, incluidas las hojas.

Lo podemos encontrar en zonas montañosas de la Península, lugares húmedos y a menudo en antiguas plantaciones, bastante corrientes en la antigüedad.

Podemos encontrar ajenjo en flor entre julio y septiembre.

Las flores, pequeñas y de color amarillo, resultan más llamativas pues se reúnen más de treinta en un capítulo redondeado, pareciendo de esta forma mucho más grandes.

Estos se encuentran protegidos por una serie de brácteas.

La recolección deberá hacerse en verano, una vez la planta se encuentre con los capítulos recién abiertos o a punto de abrirse; se procede a recoger las sumidades floridas y a efectuar una desecación lo mas rápida posible, siempre al abrigo del sol, preservando después la muestra de la humedad con los medios apropiados.

La planta es rica en aceites esenciales, entre los que se encuentra tuyona y tuyol, que poseen propiedades carminativas, facilitadoras de la digestión, antihelmínticas, antibióticas y emenagogas.

Si bien hay que advertir que la tuyona, en dosis elevadas, provoca convulsiones, por lo que se desaconseja su uso de forma continua ya que se pueden producir trastornos nerviosos, gástricos y hepáticos; por tanto, no se recomienda el empleo de la esencia.

Se utiliza principalmente como antiespasmódico ginecológico; por ello mismo está contraindicado en mujeres embarazadas.

También encontramos principios amargos como absintina, taninos y sales de potasio, responsables de su popular uso como aperitivo, siendo muy curioso su empleo en la fabricación del vermut, nombre que deriva de su designación en idioma alemán.

Además presenta propiedades coleréticas, por lo que se emplea en disquinesias biliares.

.- Infusión. Se prepara con siete gramos de la sumidad florida de la planta, sobre un litro de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante quince minutos.

De esta preparación se puede tomar un máximo de dos vasos al día como aperitivo.

.- Polvo. La dosis máxima es de tres gramos al día, empleándose como aperitivo o antitérmico.

En mayor cantidad -hasta un total de 8 gramos al día- se puede emplear como vermífugo contra los oxiuros.

.- Tintura. Se pueden añadir 15 gotas a una infusión de menta o anís, para tomar tres veces al día fuera de las comidas.

Carminativo. Aperitivo. Antibiótico

Ajenjo marino (Artemisia maritima)

El ajenjo marino es una planta herbácea que suele medir alrededor de 30 cm de altura, aunque en algunas ocasiones puede superarlos.

Está formada por un tallo rígido y erguido, de tono grisáceo y totalmente recubierto de hojas.

Dichas hojas son bastante grandes en proporción con el tamaño del resto de la planta: suelen medir de 3 a 5 cm, están totalmente divididas en segmentos que a su vez se subdividen en más segmentos y su color es blanquecino.

Se encuentra en la zona costera de la Península, siendo una especie propia de las costas de Cádiz.

Se cría en prados y llanuras cercanos a la costa.

La floración se produce durante los meses de octubre, noviembre y diciembre.

Las flores se agrupan en cabezuelas que son más pequeñas que el resto de las plantas de su familia.

Estas cabezuelas pueden contener unas 20 flores.

Se recolectan principalmente las sumidades floridas de la planta, por lo que la mejor época para la recolección es la época de floración, de octubre a mediados de diciembre.

Las semillas también son recolectadas y almacenadas en lugares secos para que se conserven en perfecto estado.

Contiene una sustancia denominada santonina.

El ajenjo marino se utiliza para combatir lombrices intestinales, al igual que otras plantas de su familia, aunque esta es la más activa de todas ellas.

También se utilizó hace mucho tiempo como cicatrizante en todo tipo de heridas.

Se debe tener cuidado con esta planta ya que ingerida en grandes cantidades resulta tóxica; los síntomas más comunes son: náuseas, urticaria e incluso en los casos más graves convulsiones que pueden producir la muerte por asfixia.

Actualmente no es muy empleada pues se ve sustituida por otras plantas que presentan las mismas propiedades pero que carecen de efectos secundarios.

Cocimiento: se ponen 10 gr. de las sumidades floridas de la planta a calentar en medio litro de agua; se deja cociendo durante veinte minutos.

Es recomendable beberlo en ayunas para combatir lombrices intestinales.

Si el preparado va a ser ingerido por un niño no se deben añadir más de 2 gr. de sumidades floridas.

Hay que tener mucho cuidado con las cantidades utilizadas, puesto que esta planta que a cantidades pequeñas es totalmente inocua puede ser peligrosa a cantidades elevadas, llegando a producir la muerte en algunas ocasiones.

Cicatrizante. Vermífugo. Vulnerario

Ajenuz (Nigella sativa)

Planta anual que puede medir unos treinta centímetros de altura, es decir, que su tamaño es pequeño.

Tiene pocas ramificaciones y no mucha vellosidad.

Las hojas presentan gran cantidad de divisiones, muy fina cada una de ellas, y adquieren forma de agujas, por lo que dan la impresión general de tener una forma arborescente.

Es originaria del Próximo Oriente y se ha ido extendiendo por el sur de Europa.

En España durante algún tiempo se cultivó en jardines como planta ornamental, pero en la actualidad su presencia no es tan frecuente.

Florece en los meses de primavera y verano.

Las flores presentan cinco sépalos de color blanco, verdoso o azul en los extremos.

El fruto está formado por cinco cápsulas de pequeño tamaño, soldadas entre sí y de superficie rugosa.

Se recolectan las semillas.

Las semillas contienen hasta un 40% de aceite, constituido por glicéridos, ácido mirístico, palmítico y esteárico.

También contiene una esencia, que supone un poco mas del 1%, causante de su olor desagradable.

Además tiene saponinas como la melantina, que le da sabor amargo y que posteriormente se transforma en melantigenina y glucosa por medio de un proceso hidrolítico.

Tradicionalmente se ha empleado en multitud de ocasiones, así que enumeraremos algunos de sus usos más frecuentes: las semillas se han venido empleando en la cocina como especia, de forma similar a como se utiliza la pimienta.

También se ha empleado como excitante; y como despigmentante para eliminar manchas y pecas sobre la piel, ya que presenta una ligera acción queratoplástica y queratolítica que destruye la queratina de la piel, penetrando en una zona más profunda y eliminando las manchas más superficiales.

El empleo del extracto de semillas concentradas, aplicadas sobre verrugas o callosidades, puede eliminar estas.

Asimismo se han empleados cocimientos como analgésicos odontológicos, lo que se consigue con la práctica de enjuagues.

Por último, se ha empleado como diurético, galactógeno y emenagogo.

.- Infusión. Dos gramos de semillas troceadas se añaden a 200 mililitros de agua previamente hervida y todavía caliente, dejándolo en contacto durante doce minutos, transcurridos los cuales se procede a filtrar; el líquido obtenido se puede tomar dos veces al día para conseguir un efecto diurético.

.- Cocimiento. Se añaden cinco gramos de semillas a 400 mililitros de agua; se lleva a ebullición, manteniendo esta temperatura durante tres minutos; luego se deja enfriar lentamente durante diez minutos más, agitándolo ocasionalmente y filtrándolo después, para obtener un líquido limpio que se puede emplear como colutorio para aliviar el dolor dental.

Excitante. Analgésico. Diurético

Ajo (Allium sativum)

Oriundo de Oriente Próximo, se conoce desde la antigüedad tanto por sus propiedades como por servir de condimento en otras culturas como la egipcia, griega, romana y árabe.

La planta puede alcanzar hasta los 50 centímetros de altura y cuenta con un tallo cilíndrico y recto que se curva después de la floración; sus hojas presentan nervios paralelos y son finas y planas en la parte baja; nacen de un bulbo subterráneo (la tradicional cabeza de ajo), que es la parte que se emplea.

En personas muy sensibles puede producir molestias gastrointestinales, dependiendo de la dosis consumida, y en algunos casos incluso reacciones alérgicas leves con irritaciones cutáneas.

La floración es en primavera y verano, y la recolección del bulbo se efectúa justo al inicio de la misma.

La siembra de los bulbillos se lleva a cabo en otoño.

Tradicionalmente los ajos se presentan en clásicas "ristras", es decir, en trenzas de hojas, con los bulbos muy ordenados; su almacenamiento en sitio fresco y bien ventilado prolonga su conservación.

Se emplea como diurético, antiséptico, antifúngico, hipotensor, hipocolesterolemiante, antiateromatoso, antiagregante plaquetario e hipoglucemiante.

Se usa también en la prevención de trombos.

En la antigüedad se empleaba como bactericida en infecciones, cólera, difteria..., y se ha demostrado que puede emplearse satisfactoriamente para matar ciertas especies dañinas del tracto intestinal, sin afectar en absoluto las especies necesarias para su buen funcionamiento.

Gracias a que elimina el aceite esencial a través del sistema respiratorio, cuenta también con propiedades balsámicas y expectorantes además de antisépticas.

Por esta razón se ha empleado popularmente en casos de tuberculosis, gangrena pulmonar y tosferina.

Posee cualidades rubefaccientes aplicado por vía externa y después de ser machacado.

.- Tinturas. De 20 a 40 gotas al día, repartidas en varias tomas.

.- Esencia. 0.2 gramos en cápsulas blandas o en soluciones alcohólicas u oleosas, antes de las dos principales comidas.

.- Planta seca. De 0.4 gramos a 1.5 gramos al día, en varias tomas.

En la actualidad existen preparados estandarizados en grageas, de doble recubrimiento para evitar malos olores y conseguir así un tratamiento regularizado y constante.

Las dosis muy elevadas pueden ocasionar envenenamiento, con vómitos, colapso y convulsiones.

Hipotensor. Antiséptico. Antifúngico

Alacranera (Coronilla scorpioides)

Esta curiosa hierba es anual y enteramente lampiña, erguida, por lo general de no más de dos palmos de altura.

Las hojas (salvo las inferiores) se componen de tres hojuelas muy desiguales: la de enmedio de figura ovalada y mucho mayor que las dos laterales.

En los encuentros de las hojas superiores con el tallo nacen las flores, aproximadamente de la misma longitud que la hoja y reunidas en grupos de dos a cuatro florecillas amarillas.

Es una planta propia de las tierras de labor, encontrándose repartida por toda nuestra geografía.

La alacranera o hierba del alacrán -como también se la conoce- florece entre abril y junio, en julio a más tardar.

De la recolección con fines medicinales interesa la planta entera.

El nombre de alacranera proviene de la peculiar morfología del fruto; este es largo, angosto, con diversas ceñiduras en su recorrido y se encuentra encorvado, como la cola del temido alacrán.

Como luego veremos, este parecido hizo que se empleara en su época como popular remedio contra las picaduras de estos bichos, si bien en la actualidad no se usa para este fin.

La alacranera contiene en todos sus órganos un glucósido llamado coronilina, además de una sustancia caracterizada por ser muy aromática.

Pero los aromas no deben confundirnos a la hora de emplear una planta , ya que por ejemplo en este caso se trata de una hierba bastante tóxica si no se maneja con las debidas precauciones.

En las semillas se presenta una composición bastante compleja: materias grasas, lecitinas, oleinas, colesterinas y otros muchos compuestos de otra naturaleza.

En realidad, los efectos de esta especie son bastante parecidos a los de la digital, es decir, que actúa directamente sobre el corazón regulando su funcionamiento.

La ventaja de esta hierba, o mejor dicho, de sus principios activos, es que no se acumulan

en el organismo, por lo que se puede decir que es menos tóxica que la digital.

Pero en su contra diremos que es una planta poco estudiada y las sustancias que actúan sobre el corazón se deben manejar con sumo cuidado, pues un fallo en el ajuste de la dosis puede acarrear serios problemas de difícil solución.

Por esta razón su empleo no se ha extendido.

Quién sabe si en el futuro se descubrirán propiedades desconocidas hasta ahora, que incluso podrían desplazar a los compuestos digitálicos.

La planta en sí es poco empleada por las razones que comentábamos anteriormente.

Se prefiere usar el principio activo aislado, la coronilina; esta se toma en dosis muy bajas, fijadas previamente por el médico, el único profesional sanitario capacitado para prescribir cualquier remedio.

En algunas zonas de nuestra geografía se emplea de forma externa como vesicante e irritante.

Tóxico. Cardiotónico. Antiasmático

Aladierna (Rhamnus alaternus)

El aladierno es un arbusto de gran porte, que puede alcanzar hasta los 3 metros de altura.

Permanece todo el año verde, con las hojas esparcidas.

Sus pequeñas flores blancas se agrupan en ramilletes axilares.

El fruto es una drupa que al madurar se vuelve de color negro.

Se cría entre los matorrales, en los bosques poco espesos, setos, etc, de la mayor parte de nuestra península, generalmente acompañando a la encina.

Los pueblos nórdicos fueron los primeros en descubrir sus propiedades terapéuticas, con la preparación de una mermelada de efectos purgantes.

El arbusto florece al comenzar la primavera, madurando sus frutos en verano.

Para uso medicinal se recolectan los frutos sanos y bien maduros.

Este fruto es globuloso, rojizo y un poco carnoso, con tres departamentos en su interior; si se masca, la saliva se tiñe de amarillo.

Se debe poner a secar sobre cañizos a la sombra y con buena ventilación, o bien en secadero sin superar los 45ºC.

Contiene antraquinonas, flavonas, pectina y otras sustancias.

La medicina popular lo que más ha aprovechado es el efectos purgante de sus frutos.

Pero hay que tener mucho cuidado con las dosis que se administran, ya que estos frutos pueden irritar las mucosas hasta el punto de provocar hemorragias.

En cuanto a las hojas, se sabe que tienen un efecto astringente muy marcado.

Conviene hacer una observación para no confundir la planta: entre las grietas de las rocas calcáreas, desde Cataluña hasta Andalucía, se cría una variedad de aladierna de pequeñas dimensiones, pero a menudo con una cepa gruesa; las ramas aplicadas sobre la peña, con corteza rugosa y de color cenizo, las hojas menudas.

Esta planta -aunque pueda confundirse muy fácilmente- no es el aladierno sino la carrasquilla, llamada también agracejo, cuyo efecto más conocido es el ser depurativo de la sangre.

.- Gargarismos. Para hacer gargarismos astringentes se prepara un cocimiento con 30 gr. de hojas de aladierna que se hierven durante 10 minutos en 1 litro de agua.

Se recomienda hacer gárgaras cada hora, una vez que el cocimiento esté templado.

Es muy empleada en anginas e irritaciones de garganta.

.- Jarabe. Con los frutos se prepara un jarabe de uso infantil.

Se suele administrar 3 veces al día, después de las comidas.

.- Maceración. Dos cucharadas de frutos por cada taza de agua.

Se dejan macerar en frío durante ocho horas y se toma en ayunas o al caer la tarde.

Recordamos la necesidad de controlar bien la dosis, por las posibles irritaciones de las mucosas que puede provocar.

Asimismo, conviene tener presente que las sustancias laxantes y purgantes solo deben tomarse durante un tiempo determinado, ya que a la larga todas producen acostumbramiento y acaban por estropear el proceso natural de la defecación.

Purgante. Laxante. Astringente

Álamo negro (Populus nigra)

El álamo negro es un árbol de hermoso porte; posee unas ramas inicialmente oscuras, que más tarde se vuelven de un color gris verdoso.

Las hojas son anchas en la base y tienen yemas en sus axilas.

Las flores del álamo son dioicas, es decir, que posee flores masculinas y femeninas, encontrándose ambas agrupadas en amentos que se abren pronto en primavera, antes de que salgan las hojas de las ramas.

Los frutos son cápsulas vellosas.

Se cría en las riberas del Pirineo y en todo el norte del país.

Requiere zonas húmedas para su desarrollo.

Este hermoso árbol florece al finalizar el invierno, casi rozando con la primavera.

La medicina popular utiliza las yemas, que se recolectan en primavera cuando todavía se hallan cerradas y rodeadas de escamas viscosas.

Se recomienda hacer la recolección en árboles ya caídos o abatidos, de manera que no se altere el ecosistema y los árboles jóvenes puedan llegar a madurar por completo.

Las yemas, una vez recogidas, se deben secar rápidamente y preferentemente en secadero; una vez finalizado el proceso de secado, se conservan en recipientes cerrados.

En las yemas foliares de este árbol encontramos varias materias resinosas y una esencia amarillenta, de olor parecido al que despide la manzanilla.

Además también es rico en taninos, ácido málico, gálico y salicina.

Por las sustancias presentes en este árbol encontramos propiedades altamente desinfectantes y diuréticas.

Su eficacia contra los catarros de las vías respiratorias superiores está ampliamente demostrada.

Asimismo, es balsámico, expectorante y sudorífico.

Desde tiempos remotos las sustancias resinosas y la esencia que embadurnan las yemas -añadidas sobre manteca de cerdo y otras sustancias- se emplean para calmar los dolores de hemorroides.

Dioscórides reflejó en sus escritos las admirables cualidades de esta planta para calmar el dolor: para ello se usaba el conocido "ungüento populeo" que se preparaba a partir de yemas de álamo negro, junto con manteca de cerdo; una vez macerada esta mezcla, se añadían hojas frescas de beleño, amapola, siempreviva, mandrágora, lechuga y violeta, todas ellas machacadas previamente.

Este ungüento, que requería de una paciente elaboración, servía para templar o calmar el dolor, sobre todo de las hemorroides.

.- Infusión. 4 cucharadas soperas en un litro de agua.

Una vez templado, se puede tomar a lo largo del día, en pequeñas tazas.

.- Extracto fluido. En farmacia se puede encontrar el extracto de esta planta.

La dosis aproximada es de 30 a 40 gotas, 4 veces al día.

Asimismo podemos encontrar jarabes, tinturas, pomadas de uso externo, etc.

Y a partir de la corteza se puede preparar carbón vegetal, muy utilizado como adsorbente en diarreas.

Además, el álamo negro forma parte de algunas presentaciones compuestas de venta en farmacias.

Diurético. Balsámico. Antiséptico

Alazor (Carthamus tinctorius)

El alazor es una vistosa hierba perteneciente a la familia de las compuestas tubulifloras.

No suele alcanzar más de medio metro de altura, y su tallo es recto y erguido; las hojas tienen forma entre aovada y lanceolada.

Echa unas cabezuelas grandes, envueltas por las hojas superiores.

Las flores son de un color amarillo intenso, y con el tiempo se vuelven anaranjadas.

Los frutos tienen forma prismática, con una base estrecha y una longitud inferior a 1 metro.

Se cría cultivado en determinadas zonas de Cataluña, Murcia, comunidad valenciana y Andalucía, encontrándose también asilvestrado por todas partes.

Florece en verano, durante toda la estación.

Con fines medicinales interesan las flores y los frutos.

Las flores de las cabezuelas se recolectan justo antes de que se marchiten y se llevan a secar tan pronto como sea posible; si no se dispone de secadero, el secado se hará a la sombra.

En cuanto a los frutos, se recogen cuando la planta va a secarse.

En los frutos existen abundantes grasas insaturadas.

Estas grasas se obtienen por prensación del fruto, rindiendo hasta un 23% de aceite de alazor.

En cuanto a las flores, lo más característico de ellas son las materias colorantes: una roja (llamada rojo de alazor) y otra amarilla; esta última ha sido ampliamente utilizada como falsificación del azafrán.

Además, las flores también contienen flavonoides y un principio amargo llamado arctiosido, que se encuentra en toda la planta.

El aceite de alazor se ha empleado mucho como laxante o purgante, en función de las dosis; pero este aceite reúne una serie de características que le hacen merecedor de una acción hipocolesterolemiante.

En efecto, por su gran predominio en ácidos grasos no saturados, se emplea para rebajar el exceso de colesterol en sangre.

En general, el uso de grasas insaturadas está muy recomendado para todo el mundo, independientemente de que se sufra o no algún tipo de hipercolesterolemia, es decir, que se mantengan anormalmente elevados los niveles de colesterol en sangre.

Estas grasas se encuentran principalmente en pescados azules, aceites vegetales, etc.

Otras acciones de esta planta, menos conocidas, se deben a unos compuestos presentes en las flores; estos ejercen una acción antifúngica y antinematodos.

En la India, esta planta se usa de forma externa como analgésico.

En cualquier caso, la principal virtud del alazor estriba en ser un buen laxante; pero como siempre, ha de emplearse esporádicamente y siempre bajo supervisión médica, al igual que cuando se utiliza para rebajar el colesterol.

Antiguamente se extraían los dos colorantes que antes mencionábamos: con el amarillo se teñía la lana; pero el color variaba con la luz solar, por lo que se prescindió de su uso.

.- Infusión. A partir de las flores; se añade una cucharada pequeña de flores a una taza de agua hirviendo.

Se pueden tomar hasta 3 tazas al día.

.- Emulsión. Con los frutos, machacados y tras dejarlos reposar, se obtiene una emulsión laxante o purgante, en función de la cantidad que se tome.

.- Aceite. El aceite se usa en la alimentación normal, después de recibir un tratamiento adecuado.

Laxante. Purgante. Hipocolesterolemiante

Albahaca (Ocimum basilicum)

La albahaca es una planta herbácea de la familia de las labiadas, originaria de los países tropicales; es muy común en nuestro país, donde se cultiva en jardines y macetas.

Es una hierba muy ramosa, con hojas aovadas y enteras.

Las flores se disponen en largos ramilletes terminales.

Es una planta muy aromática y perfumada, que se ha utilizado desde siempre para dar sabor y aroma a muchas salsas y guisos; pero además de ser condimento culinario, cuenta con otras propiedades medicinales que expondremos más adelante.

También advertimos que su uso descontrolado puede ocasionar problemas, sobre todo en niños, por la esencia que contiene en las hojas y sumidades floridas.

Florece en verano, aunque puede variar en función de cómo y dónde se haya cultivado.

La sabiduría popular recomienda llenar la maceta de conchas de caracoles para criar estupendas albahacas.

Asimismo, se advierte que no le dé mucho el sol y que no reciba más agua de la necesaria.

Con todos estos pequeños trucos, se puede lograr un cultivo de albahaca muy fructífero y aromático.

En cuanto a la recolección, lo que interesa principalmente son las hojas y sumidades floridas.

Las hojas se utilizan tanto frescas como desecadas, pues no pierden el aroma tras el proceso de secado.

Lo principal de esta aromática hierba es la esencia, cuya cantidad y calidad varía dependiendo de su procedencia.

Por regla general se encuentra en mayor cantidad en las sumidades floridas, aunque siempre hay excepciones.

Esta esencia es rica en metilcavicol, linalol, cineol y eugenol; además de estos compuestos, también encontramos saponinas en su composición.

Esta esencia confiere a la planta propiedades aperitivas, digestivas, espasmolíticas, carminativas, ligeramente sedantes y, en uso externo, analgésicas, vulnerarias y antisépticas.

Por todo ello, está especialmente indicada en desnutrición, digestiones lentas y pesadas, espasmos del aparato digestivo, jaquecas y tos convulsiva.

Externamente se puede utilizar con buenos resultados en heridas, eczemas y mialgias (dolores musculares).

Pero recordemos que las esencias pueden producir cuando menos irritación de las mucosas y, en el caso particular de esta esencia, usada en dosis más altas de lo habitual, puede producir efectos narcóticos.

En muchos sitios de veraneo existe la tradición de comprar una macetita de albahaca para combatir las plagas de insectos y mosquitos que normalmente turban el merecido descanso estival.

En realidad no está comprobado que ahuyente a los alborotadores bichos; pero sin duda alguna la albahaca daña mucho menos la capa de ozono que cualquier insecticida de los que se usan hoy día.

.- Infusión. 5 gr. de hojas frescas se añaden a una taza de agua hirviendo; se añaden unas gotas de limón y un poco de azúcar.

Se puede tomar una taza después de las 3 principales comidas.

.- Esencia. Tomar de 2 a 3 gotas, 3 veces al día, al final de las comidas.

No sobrepasar esta dosis.

.- Polvo. La albahaca pulverizada se ha utilizado mucho como el rape para provocar el estornudo.

En el mercado farmacéutico existen muchos preparados con albahaca.

El mejor empleo que se puede dar a esta planta es como condimento alimentario, en guisos, sopas, etc., a los que da un gusto y aroma exquisitos, como muchos saben.

Aperitivo. Digestivo. Sedante

Albaricoquero (Prunus armeniaca)

El albaricoquero es un árbol frutal de hoja caduca.

Sus hojas están dentadas y se unen directamente al tronco; son bastante lisas y no muy grandes.

En su tronco hay grandes masas de goma que se utilizan en la preparación de medicamentos.

El origen del albaricoquero se encuentra en Asia Central, donde todavía se cría en estado silvestre.

Fue introducido en el Sur de Europa por los romanos y los árabes, y hoy en día es uno de los árboles más cultivados en toda Europa.

Se encuentra en zonas de clima templado, aunque en algunos casos puede tolerar el frío.

Es difícil criar este árbol en suelos calcáreos, pedregosos o pobres.

Suele encontrarse en huertas y zonas de tierra rica.

Las flores son muy bonitas, de color rosáceo y muy decorativas; están formadas por cinco pétalos muy vistosos.

La floración se produce durante toda la primavera.

El fruto es la parte empleada de este árbol: es comestible y está formado por dos valvas que encierran en su interior la semilla.

Se empieza a recolectar a principios de junio y se sigue recogiendo durante todo el verano, según la región en la que se encuentre.

Los árabes utilizaban el albaricoque para curar dolores de oído, afecciones de la nariz y hemorroides.

Estos usos siguen estando vigentes hoy en día.

Pero la principal aplicación que recibe se refiere al consumo del fruto maduro como postre gracias a su agradable sabor y a que posee numerosas vitaminas, por lo que entre sus propiedades se encuentra la de ser un buen antianémico.

Se emplea también cuando se van a realizar trabajos intelectuales.

Aunque hay que advertir que puede resultar un poco indigesto a personas que sufren dolencias de hígado o estómago; e incluso en algunos casos puede llegar a provocar reacciones alérgicas.

Si se deja secar puede usarse como laxante.

También se utiliza la compota de esta fruta para aliviar a los reumáticos.

Su jugo, aplicado sobre el cutis, actúa como un magnífico tónico.

Como purgante se toma el fruto fresco, y hervido en aceite para aplicarlo como remedio contra la diarrea.

La goma destilada por el tronco puede disolverse en agua y prepararse con ella un jarabe para combatir la tos.

La almendra que contiene en su interior constituye un peligro, ya que tiene sustancias venenosas.

.- Decocción. Se mezclan 100 gramos de albaricoques troceados en un litro de agua; se calienta y se extiende el líquido en un trapo.

Después se aplica en el oído o en la nariz.

Esta mezcla también se puede utilizar para tomar baños de asiento contra las hemorroides.

.- Fruto seco. Los frutos secos de albaricoques pueden utilizarse como laxante.

.- Tónico. El jugo de los albaricoques se aplica sobre el cutis como tónico.

Avitaminosis. Nutritivo. Refrescante

Albarraz (Delphinium stphisagria)

El albarraz es una planta de carácter anual, empinada y robusta, que suele alcanzar un metro de altura.

Su tallo está siempre derecho; sus hojas, de considerable tamaño, se asemejan a una mano abierta y aparecen divididas en gajos, aunque éstos no son iguales en todas ellas: en las hojas superiores están enteros, mientras que en las inferiores tienen lóbulos.

El número de gajos oscila de cinco a nueve.

Esta planta se cría preferentemente en lugares frescos y sombríos.

Se puede encontrar en diversos lugares de España como, por ejemplo, las islas Baleares, Murcia y en varias partes de Andalucía.

La floración del albarraz se produce en verano.

Sus flores, de considerable tamaño, son de color azul y se agrupan en ramilletes bastante largos; el cáliz tiene cuatro pétalos, los dos inferiores de forma ovalada y los dos superiores facilformes.

Los sépalos, que son cinco, son mayores que los pétalos; los cuatro de la parte inferior son iguales, mientras que el superior tiene una bolsa en la base más corta que el sépalo.

El fruto está cubierto de tres hollejos bastante grandes y contiene varias simientes de color negro en su interior.

Las semillas se recolectan durante el otoño y después se almacenan en lugar sombrío para que puedan secarse.

Las semillas de esta planta contienen más de un tercio de aceite.

En su composición también se encuentran alcaloides, entre los que destaca la delfinina, que cristaliza con facilidad y se caracteriza por su peculiar sabor amargo.

Este alcaloide produce la muerte por asfixia, actuando sobre el sistema nervioso.

Así pues, no es conveniente utilizar esta planta sin prescripción médica.

Sus simientes no deben utilizarse por vía interna.

Antiguamente era muy común utilizarlo para combatir los piojos, mediante la reducción de las simientes a polvo.

También se mezclaba este polvo con aceite y se esparcía por el lugar en que anidaban los piojos.

Históricamente se le han atribuido otras virtudes, como por ejemplo calmar el dolor de dientes si se hervía con vinagre o curar llagas si se mezclaba con miel.

En medicina se utiliza el principal alcaloide de esta planta en dosis muy pequeñas como antineurálgico, principalmente en neuralgias faciales.

Esta planta es venenosa.

Únicamente interesa para uso externo.

.- Polvo. Se reducen las simientes de la planta a polvo y se espolvorea por la zona en que haya insectos.

Se puede mezclar con polvos de talco para reducir la acción cáustica del polvo de las simientes.

.- Cocción. Se echan en un litro de agua hirviendo 20 gr. de simientes y se reparte por el lugar en el que haya insectos.

Analgésico. Antiasmático. Cardiotónico

Alcachofa (Cynara scolymus)

La alcachofa es una planta herbácea muy próxima al cardo común en cuanto a morfología.

En general se considera que la alcachofera es un producto hortícola nacido por experimentación del hombre.

Como planta, vuelve a brotar todos los años pasado el invierno y echa un rosetón de grandes hojas profundamente segmentadas aunque menos divididas que las del cardo y con menos espinas.

Estas hojas tienen color verde claro y están cubiertas en la cara inferior de unas hebrillas blancas muy finas, las cuales forman como una telaraña que emblanquece aún más el color de las hojas.

El tallo es rollizo, con pocas hojas, y en lo alto aparecen unas cabezuelas muy grandes que son las alcachofas, recubiertas de numerosas brácteas coriáceas.

Al ser un producto hortícola se cría en las huertas de toda España.

Florece en verano.

De la recolección con fines alimenticios interesan las cabezuelas, pero con fines medicinales se prefiere recoger la hoja; esta tiene un sabor amargo característico, muy fuerte y persistente.

Es mejor recoger las hojas del primer año, ya que son mucho más ricas en principios activos.

En la composición de la alcachofera encontramos ácidos fenólicos como el cafeico, clorogénico y la cinarina, que es una mezcla de dos ácidos.

También hay flavonoides y algunos ácidos.

La cinarina tiene propiedades coleréticas y colagogas, hepatoprotectoras e hipocolesterolemiantes.

Las alcachofas, al igual que las pencas del cardo, constituyen un alimento excelente, sobre todo para los diabéticos, ya que contienen inulina en lugar de fécula.

La inulina se encuentra tanto en las hojas florales como en el receptáculo floral y aun en los tronchos que las sostienen.

Además, la alcachofa es hipoglucemiante, es decir, que disminuye la cantidad de azúcar en sangre.

Un último descubrimiento en relación con la hoja de la alcachofera se refiere a las propiedades que ésta tiene en los estados arterioescleróticos, así como en sus fases preliminares.

Esto se debe a su acción sobre el metabolismo de la aurea y del colesterol.

También se dice que las brácteas carnosas de las cabezuelas, comidas crudas, tienen una acción inhibidora sobre la secreción ácida del estómago; pero esto está todavía por estudiar.

En general está especialmente indicada en: anorexia, dispepsias, hepatitis y demás problemas hepáticos; colelitiasis, oliguria y estreñimiento.

Está contraindicada durante la lactancia, ya que los principios amargos que entran a formar parte de su composición pueden pasar a la leche.

.- Jugo de las hojas. Este es el remedio casero más recomendado.

Se extrae el jugo de las hojas frescas de la alcachofera y se mezcla con agua azucarada o vino, para enmascarar el sabor amargo.

Con este jugo se descongestiona el hígado y se disminuye el azúcar de la orina de los diabéticos.

.- Infusión. Se toman 10 gr. de hojas frescas y se añaden a un litro de agua hirviendo; de esta infusión se puede tomar una taza antes de las principales comidas.

Si la infusión se va a utilizar como hepatoprotector, se puede doblar la cantidad de hojas frescas.

El amargor se puede enmascarar con menta.

.- Extracto fluido. De 30 a 45 gotas, dos o tres veces al día.

Hepatoprotector. Laxante. Diurético

Alcanforero (Cinnamomum camphora)

El alcanforero es un árbol milenario perteneciente a la familia de las lauráceas.

Los ejemplares más ancianos de este hermoso árbol pueden llegar a medir más de 40 m. de altura y hasta 3 m. de perímetro.

La corteza es lisa, de un color pardo grisáceo; las hojas se disponen de forma alterna y son persistentes, gruesas, enteras y con nerviación poco marcada; las flores son pequeñas, hermafroditas, de color amarillo verdoso y se reúnen en panículas de cimas.

El fruto es una baya que encierra una semilla oleosa.

Este árbol se cría mucho en Japón, China y Taiwán.

El alcanforero florece entre abril y junio, variando mucho en función de la zona donde se encuentre.

De la recolección con fines medicinales interesa el leño central, ya que es por esta zona donde discurre el alcanfor natural, como ahora veremos.

El alcanfor natural -también denominado alcanfor del Japón- se suele acumular en el leño central a medida que el árbol envejece.

Se calcula que hacia los cuarenta años el árbol puede dar un rendimiento del 3% en alcanfor.

De este alcanfor -y por determinados procesos químicos- se obtiene la esencia de alcanfor, que es la que realmente se usa con fines medicinales puesto que el alcanfor natural ha sido desplazado por el alcanfor sintético, fabricado a partir de la trementina.

El alcanfor se absorbe fácilmente por la piel, por las mucosas digestiva y pulmonar y por el tejido celular subcutáneo.

Es una sustancia con fuerte acción rubefaciente y se utiliza por vía externa como contrairritante, ya que provoca vasodilatación cutánea y proporciona sensación de calor.

Se suele incluir en la formulación de linimentos y pomadas rubefacientes que se aplican sobre la piel para aliviar el dolor en músculos adyacentes y articulaciones.

También se aplica en preparados rinológicos como descongestionante nasal.

Otra de las virtudes del alcanfor estriba en que es una sustancia estimulante de los centros bulbares, en especial del centro respiratorio, aunque no se emplea clínicamente como tal.

El alcanfor puede dar lugar a intoxicaciones si se emplea de manera accidental; se puede detectar si se ha producido una intoxicación por el olor residual a alcanfor que aparece en la respiración.

Además, debido a la estimulación del sistema nervioso central producida por dosis altas de una sustancia analéptica, provoca un intenso dolor de cabeza, confusión, delirio y, en algunos casos, alucinaciones.

El alcanfor está incluido en muchas fórmulas magistrales y preparados comerciales, básicamente por su poder rubefaciente.

También aparece en preparados nasales por su efecto descongestivo y en fórmulas balsámicas percutáneas empleadas en el tratamiento de las afecciones de las vías respiratorias altas.

Pero en cualquier caso conviene dejarse aconsejar por parte de personal especializado, es decir, médicos y farmacéuticos.

Rubefaciente. Antiinflamatorio. Vasodilatador

Alcaparra (Capparis spinosa)

La alcaparra es un arbustillo zarzoso que arroja vástagos de hasta un metro de altura o más largos todavía, colgantes, con las hojas un poco gruesas y de contorno bastante redondeado.

Las flores son muy bellas y vistosas; nacen de una en una en el encuentro de las flores con el tallo y están sostenidas por un cabillo regular.

El fruto es carnoso, atenuado en la base y un poco ensanchado en lo alto; se sostiene en lo alto de un prolongado rabillo que arranca del centro de la propia flor.

Se cría en los peñascos, declives y collados secos, sobre todo en terrenos calcáreos, arcillosos o yesosos.

En la península se puede encontrar sobre todo en Andalucía y Gerona y es especialmente abundante en Baleares.

La alcaparra florece a partir del mes de mayo.

Con fines medicinales se utiliza la raíz, la corteza y el capullo de la flor, de donde se obtiene la conocida alcaparra.

La recolección de los capullos se realiza a partir del mes de abril, y los frutos -cuando todavía están tiernos- desde mayo.

La raíz se recoge en invierno, una vez que la planta ha finalizado su ciclo biológico.

La alcaparra no es una planta medicinal en sentido estricto, aunque posee algunas virtudes terapéuticas -razón por la que se incluye en este compendio.

La corteza y la raíz son buenas para provocar la orina.

En cuanto a las alcaparras y los alcaparrones, se les considera excelentes condimentos y aperitivos, una vez preparados, pues en crudo no sientan nada bien al estómago.

La preparación de las alcaparras es sencilla: en un recipiente se ponen las alcaparras o los alcaparrones y se cubren totalmente con un vinagre de buena calidad, añadiendo un poco de sal; se deja en maceración durante un mes, renovando el vinagre todas las semanas.

Pasado este tiempo ya se pueden comer directamente, aunque cuando más se disfruta de este manjar es preparando diferentes salsas a las que da un sabor exquisito.

Antiguamente se utilizaba mucho la corteza de la raíz para las enfermedades del hígado y bazo, y actualmente, en Argelia, se sigue usando en forma de cocimiento como eficaz estimulante de la orina.

.- Vino. Con 50 g. de raíz de alcaparra y 1 l. de vino de jerez se prepara un buen estimulante del apetito.

Para ello se coloca la mezcla en una botella, se tapa y se tiene en maceración durante nueve días, procurando agitar la mezcla a diario.

Se debe tomar una copa antes de las comidas.

.- Cocimiento. Antiartrítico y diurético.

Se ponen 60 g. de corteza de raíz de alcaparra en un litro de agua; se hierve durante media hora, se filtra y se deja enfriar.

La dosis máxima es de dos cucharadas al día.

Aunque estas preparaciones son sencillas de hacer, la mejor forma de disfrutar de la alcaparra es utilizándola como condimento en salsas, ensaladas y otros guisos, a los que da un fino y exquisito sabor.

Diurético. Aperitivo. Depurativo

Alcaravea (Carum carvi)

Planta herbácea que no llega a alcanzar el metro de altura; su tallo es de sección angulosa, con surcos que lo recorren a lo largo.

Presenta varias ramificaciones de las que parten hojas que se han visto muy modificadas.

Estas hojas tienen forma de lacinias, esto es, presentan una superficie muy estrecha, a modo de agujas, estando a su vez profundamente divididas en segmentos opuestos entre sí.

En ninguna parte de la planta aparece formación de vello; es lampiña.

La raíz tiene un sabor que recuerda al de las zanahorias; su coloración es ocre en el exterior y se vuelve blanquecina en la parte interior.

La floración tiene lugar a partir del mes de mayo, produciendo unas inflorescencias que se disponen en umbelas constituidas por radios de dimensiones irregulares y en número de hasta doce.

Las flores son de color blanco y tamaño bastante pequeño.

El fruto obtenido después de su maduración es de forma ovalada y color parduzco, de aroma y sabor bastante aromáticos.

La recolección se efectúa en los meses de julio y agosto; al producirse la maduración del fruto se procede al secado al abrigo del sol, evitando el empleo para su posterior conservación de recipientes que contengan plástico.

Los frutos contienen de un tres a un seis por ciento de su peso en aceite esencial, con un alto contenido en carvona y carveno, por lo que principalmente se emplea como antiflatulento, por su acción eupéptica, carminativa y antiespasmódica.

Se emplea en casos de digestiones lentas, meteorismos y espasmos gastrointestinales.

También se utiliza como aperitivo en casos de inapetencias moderadas.

Otro empleo habitual de esta planta es en la cocina, como condimento.

.- Infusión. Dos gramos de frutos se añaden a un vaso de agua, hervida y todavía caliente, dejándolo en contacto durante quince minutos; el líquido resultante, después de filtrado, se puede tomar a razón de una taza antes de las comidas, como aperitivo en casos de falta de apetito; aunque también se puede emplear después de las comidas principales para facilitar las digestiones en personas con meteorismo o dispepsias.

.- Decocción. Se toman cuarenta y cinco gramos de los frutos de esta planta; se añaden a un litro de agua, poniéndolo a hervir durante treinta minutos.

Del líquido así obtenido, después de filtrado, se puede tomar un máximo de una taza después de las tres principales comidas del día, facilitando de esta forma las digestiones - sobre todo si se trata de comidas copiosas- y en especial de las cenas, por tratarse de digestiones enlentecidas.

En ocasiones se puede emplear también como carminativo para evitar las flatulencias.

.- Polvo. Hasta un gramo, tomado después de las comidas.

Carminativo. Aperitivo. Antiespasmódico

Alga de vidrieros (Posidonia oceanica)

Es una planta acuática que tiene la cepa dura y fuerte unida al fondo del mar por medio de unas raíces fuertes y firmes.

Las ramas son muy cortas, al contrario que las hojas, cuya aspecto recuerda al de una cinta ondeando al viento.

Su anchura puede alcanzar 1 cm; son de color verde y debido a su poca rigidez aparecen continuamente movidas por el agua, que en caso de gran oleaje las rompe y las arrastra hasta la orilla.

Se puede encontrar en cualquiera de los mares que rodean a la Península Ibérica.

Se cría en zonas profundas del mar, no muy alejadas de la orilla.

Empieza a florecer en octubre para continuar haciéndolo durante todo el otoño e invierno y terminar en primavera.

Las flores son de color verdoso y se encuentran agrupadas formando ramilletes que nacen de la cepa.

Carecen de cáliz y corola y están formadas por tres estambres.

En el interior se encuentra el fruto, que es carnoso y de forma ovalada y contiene una única semilla.

Se utiliza la planta entera.

Se puede recolectar durante todo el año, aunque la mejor época para hacerlo es desde el otoño hasta la primavera, coincidiendo así con la época de floración que es cuando los componentes de la planta están más activos.

Cuando el oleaje es muy fuerte las hojas pueden ser arrancadas y arrastradas hasta la orilla.

Estas hojas se recogen y en algunas ocasiones se dejan secar para su posterior uso.

Las hojas del alga de vidrieros se utilizan para abonar tierras cultivadas, y si se dejan secar

se convierten en una cuerda fuerte que sirve para embalar y sujetar bien todo tipo de paquetes.

Esta planta ha sido utilizada como vulneraria, aperitiva y astringente.

Su propiedad más singular fue descubierta hace muchos años: se refiere a su capacidad para prevenir la aparición de chinches, virtud que la hizo enormemente popular en la época en la que no existían los insecticidas.

Actualmente no es muy utilizada y se sustituye por otras plantas con las mismas propiedades pero que resultan más eficaces.

Su principal uso durante mucho tiempo fue evitar que las chinches invadieran la cama; con este fin se colocaba un trozo de alga de vidrieros seca debajo del colchón.

.- Cocimiento. Se pone un puñado de hojas a calentar en 1 litro de agua; se separan los restos de la planta y se toma una taza por la noche.

Si el sabor no resulta muy agradable se puede endulzar con azúcar o miel.

Vulnerario. Astringente. Aperitivo

Algarrobo (Ceratonia siligua)

El algarrobo es un árbol de gran porte, que alcanza los diez metros de altura.

Tiene un tronco corto y grueso, generalmente irregular, pero de largas ramas curvadas hasta casi tocar tierra.

Las hojas son ovales, de bordes enteros, lampiñas y lustrosas en la cara superior; se conservan durante todo el año.

Hay algarrobos machos y algarrobos hembras.

También existen árboles que dan flores de los dos sexos.

De las flores femeninas se desarrollan los frutos o legumbres -las algarrobas- de hasta 12 cm. de largo, con un color marrón algo negruzco, y que contienen hasta 16 semillas incrustadas en una pulpa rojiza, que primero es amarga y luego dulce.

Se cría principalmente en suelos calcáreos.

En España casi toda la producción de algarrobas se da en Valencia, Tarragona, Barcelona y Baleares.

El algarrobo florece en pleno verano, continuándose durante toda la temporada.

El fruto madura al año siguiente.

Con fines medicinales se utiliza la pulpa seca y las semillas.

Dado que la floración continúa hasta finales de verano, las abejas aprovechan sus flores para la elaboración de miel, siendo por tanto una planta melífera -aunque la miel de algarrobo no es apta para consumo humano, pues no resulta nada agradable al paladar.

En la composición del algarrobo encontramos azúcares como la glucosa, la sacarosa y la fructosa.

También contiene pectinas, proteínas, grasas, ácido benzoico, ácido fórmico, mucílago y varias vitaminas.

Las semillas están compuestas básicamente de galactomanano.
La pulpa seca actúa como astringente y antidiarreico.

En cuanto a la goma, al ser tan rica en galactomanano y mucílago, posee un suave efecto laxante; tal efecto se debe a que estos compuestos forman un gel viscoso, aumentando el volumen de las heces.

Otra de sus acciones importantes es que el gel formado retiene la absorción de lípidos y glúcidos; por tanto tenemos una planta en la que se dan dos efectos opuestos: por un lado es astringente (si se utiliza la pulpa) y por otro es laxante (si se utilizan las semillas).

Antiguamente el algarrobo era cultivado por los pueblos mediterráneos, tanto para el forraje del ganado -en particular para los caballos- como para la alimentación humana.

En muchas regiones pobres constituía un recurso natural enormemente apreciado.

.- Infusión. Se trata de una infusión astringente.

Se prepara con 5 g. de corteza de algarrobo molido, en una taza de agua hirviendo; se cuela y se toma previamente azucarado.

.- Cocimiento. 20 g. de algarroba triturada se ponen a cocer en medio litro de agua.

Se toman unas tres tazas al día, apreciándose con ello un suave efecto laxante.

Las semillas se emplean como laxantes en muchas preparaciones farmacéuticas comercializadas.

Antidiarreico. Astringente. Laxante

Algodonero (Gossypium herbaceum)

El algodonero es una planta herbácea por todos conocida, ya que la fibra que se extrae de él se emplea corrientemente como material de cura, además de en otras muchas aplicaciones como luego veremos.

En España el algodón no suele durar más de una temporada: se siembra en primavera y muere en invierno.

Tiene hojas grandes, de nervadura palmeada, divididas en cinco gajos las inferiores y en tres las superiores.

Las flores nacen de una en una en las axilas de las hojas, que aparecen sostenidas por su cabillo.

Es una planta originaria de Oriente y actualmente muy extendida por toda la Península.

Florece en verano y otoño.

De la recolección con fines medicinales interesan los filamentos de las semillas -lo que vulgarmente conocemos con el nombre de algodón.

Este algodón se encuentra rodeando a las semillas dentro de un fruto con forma de cápsula ovoide y dividido en tres cavidades.

Los filamentos de las semillas de algodonero están constituidos casi exclusivamente por celulosa (aproximadamente en un 95%), con una pequeña capa de grasas y ceras, junto con ácidos grasos como el palmítico, esteárico y pectínico.

En las semillas encontramos una cantidad importante de aceite y otros compuestos de menor interés.

Las fibras del algodonero, convenientemente preparadas -esto es, limpias y desengrasadas- tienen la virtud de absorber rápidamente grandes cantidades de agua.

Por esto se le llama algodón hidrófilo.

Esta fibra se utiliza mucho como material de cura, hasta el punto de haber sustituido a otros tejidos usados en otros tiempos.

Hoy en día se puede encontrar algodón en cualquier botiquín casero, para curar cualquier pequeña herida.

En hospitales también se usa mucho como material de cirugía.

De las semillas de algodonero se extrae un extracto que aumenta la producción de leche de las vacas, si se suministra diariamente.

Con este mismo fin se da a la mujer lactante, en menores cantidades.

Otro componente del aceite del algodón, la diastasa proteolítica, se utiliza como potente antihelmíntico, aunque hay que administrarla siguiendo unas pautas concretas.

De hecho, se utiliza mucho en casos de personas que no toleran la corteza de raíz de granado o el helecho macho.

El algodón se aplica de forma tópica sobre cualquier herida, bien solo o empapado en una sustancia antiséptica.

Conviene tenerlo guardado en lugar seco y a ser posible en frascos herméticos para que no se alteren sus propiedades.

Se puede adquirir con las debidas garantías sanitarias en cualquier oficina de farmacia.

Normalmente existe en dos presentaciones: enrollado o en zigzag, siendo ambas igualmente válidas como material de cura.

Absorbente. Galactógeno. Antihelmíntico

Alharma (Peganum harmala)

La alharma es una planta herbácea perteneciente a la familia de las zigofiláceas.

Es una planta muy ramificada, con las ramas ligeramente en zigzag, muy poblada de hojas y toda ella lampiña.

Las flores salen de una en una, están sostenidas por cortos cabillos, con un cáliz de cinco sépalos muy angostos, lineares, y algunos dientes a cada lado.

El fruto es una cápsula globulosa un poco deprimida que se abre por tres valvas, con semillas angulosas.

Las hojas poseen un sabor herbáceo.

Se cría en lugares incultos, ribazos y escombreras, generalmente en los páramos de la España seca, desde la cuenca del Ebro hasta la meseta central y Andalucía.

La alharma florece a partir del mes de abril en el sur del país y algo más tarde en la cuenca del Ebro y en el centro de España.

Esta floración se suele prolongar durante todo el verano.

De la recolección con fines medicinales interesan exclusivamente las semillas, que se recogen a finales del verano y se guardan en recipientes herméticos para evitar que se degraden los principios activos contenidos en ellas.

En las semillas de la alharma, localizadas principalmente en la cáscara, se hallan tres alcaloides llamados harmina, harmalol y harmalina.

Algunos autores hablan de un cuarto alcaloide, hallado durante el proceso de extracción de los tres anteriores, llamado peganina, que es estructuralmente idéntico al encontrado en otras plantas de familias distintas.

Desde tiempos inmemoriales -sobre todo en parte de muchos pueblos árabes- las semillas de alharma se han empleado bajo diversas formas para procurarse una fugaz embriaguez.

Se cuenta en numerosos libros que estas semillas se empleaban para conseguir un estado de suma alegría y euforia, siendo usadas por todo tipo de magos, curanderos y chamanes para ensalzar el espíritu.

Esto nos da prueba de las virtudes de esta planta, siendo la excitación su propiedad más notable.

Pero cuando se trata de cualquier droga no hay que olvidar la posibilidad de que se presenten efectos secundarios, que pueden resultar sumamente peligrosos si la cantidad ingerida es superior a la permitida.

Esto no es difícil si tenemos en cuenta que las semillas pueden ser más o menos ricas en principios activos y que en algunos casos un puñado de semillas puede llevar cantidad de droga suficiente para matar a un individuo.

Por tanto, su empleo debe estar siempre sujeto a prescripción médica.

Las semillas no se deben utilizar nunca de forma casera, ya que la diferencia entre la dosis activa y la dosis tóxica es muy pequeña.

En el caso de que sean prescritas por un facultativo, este será el encargado de establecer la dosis a usar.

Excitante. Emenagogo. Tóxico

Alhelí amarillo (Cheiranthus cheiri)

El alhelí, según todos los tratados de botánica, comprende varias especies de dos géneros distintos; por esta razón debe llamarse alhelí amarillo, a fin de no confundirla.

Es una una planta anual que se vuelve un poco leñosa a medida que envejece.

Los tallos floridos son erguidos y están recubiertos de pelitos, al igual que las hojas, que se encuentran próximas unas a otras; son de figura lanceolada, agudas y de bordes enteros, un poco blanquecinas por debajo.

Las flores son de color amarillo intenso y forman un ramillete en el extremo de los tallos.

El alhelí amarillo se suele cultivar en macetas por su notable efecto ornamental, aunque también se da cimarrón, sobre todo entre muros de antiguos edificios, iglesias, monasterios, etc.

Florece desde marzo en adelante.

De la recolección con fines terapéuticos interesan las hojas y semillas.

En cuanto a las hojas, se deben recoger en el mes de septiembre.

En algunos manuales se dictan normas de recogida, concretando el tipo de clima que debe hacer e incluso la hora idónea de recogida.

Posiblemente esto se debe a la concentración de principios activos, que suele fluctuar a lo largo de la jornada.

Las semillas se recogen cuando los frutos están completamente maduros, a ser posible un poco antes de que éstos se abran por sí mismos.

Las semillas son muy ricas en aceite y además contienen diversos glucósidos cardiotónicos.

Las virtudes cardiacas del alhelí fueron descubiertas no hace mucho tiempo para otras patologías.

Pero al ser una especie que tiene efectos directos sobre el corazón, hay que cuidarse mucho de utilizarla sin la prescripción de un facultativo.

Este tipo de sustancias cardiotónicas -esto es, que tonifican el corazón- cuentan con el gran inconveniente de que para lograr efectos óptimos hay que ajustar muy bien la dosis, ya que se pasa de la dosis terapéutica a la dosis tóxica en cuestión de miligramos.

Además, también hay que tener en cuenta la susceptibilidad de cada paciente: no existen 2 personas iguales y por ello cada cual necesita una dosis diferente.

Hoy en día, todos estos estudios se realizan en hospitales, a cargo de personal muy especializado.

Y no se suele utilizar una planta, sino que se extraen los productos que interesan y se investiga con ellos, de forma que así la dosis queda muy ajustada.

.- Infusión. Empleando una pequeña cantidad de hojas previamente desecadas, se añaden a una taza de agua hirviendo; se bebe a pequeños sorbos, no más de dos tazas por día y con ello se logran excelentes efectos diuréticos.

En la literatura botánica existen otras preparaciones de mayor o menor actividad, pero casi siempre se utiliza en cantidades muy pequeñas y mezclada con otras hierbas.

No hay que olvidar que se trata de una planta muy activa y tóxica si se emplea mal.

Tóxico. Cardiotónico. Antiinflamatorio.

Alholva (Trigonella foenum-graecum)

Es una planta forrajera, muy poco cultivada en Europa actualmente.

Al parecer es originaria del sudoeste asiático -donde todavía se planta en grandes extensiones, al igual que en gran parte del norte de África.

La alholva es una planta herbácea anual que no alcanza más de 50 cm. de altura.

Posee unas flores blanquecinas y un fruto en forma de vaina que contiene entre 10 y 20 semillas.

La planta entera despide un característico olor.

Se cría en tierras de labor y lugares incultos de toda la Península y Baleares.

La hierba florece en primavera.

Su interés medicinal radica en las semillas, que no son fáciles de conseguir por tratarse de una planta escasa en nuestra Península.

En cualquier caso, la semilla se recoge entre julio y agosto y se pone a secar, para guar-

darla posteriormente en bolsas herméticas y lejos de la humedad que podría estropearla.

En las semillas encontramos abundantes mucílagos, glúcidos, lípidos, prótidos y numerosos compuestos fosfarados como lecitina y fitina.

También es rica en determinados ácidos grasos: oleico, linoleico y palmítico.

Contiene abundantes sales férricas, manganeso, vitaminas A y B y asimismo se han encontrado trazas de un aceite esencial.

Como podemos comprobar, la alholva es una de las plantas más completas desde el punto de vista nutricional.

De hecho, una de sus principales virtudes reside en ser un poderoso reconstituyente para rehacer organismos debilitados, ya que devuelve el apetito y aumenta los glóbulos rojos.

Es una planta muy rica en proteínas de fácil asimilación, lo que favorece un rápido aumento de masa corporal en aquellas personas que sufren de decaimiento.

Cuenta la leyenda que la alholva se utilizaba con frecuencia en algunos harenes para "aumentar" las curvas de las mujeres.

Gracias a la acción de los mucílagos, posee un efecto laxante emoliente que resulta muy útil para casos de estreñimiento crónico.

También se la achacan muchas otras virtudes, como la de ser un buen tónico digestivo, hipoglucemiante suave, antiinflamatorio, emoliente, demulcente y hepatoprotector.

.- Decocción. Se hierve durante 15 minutos una cucharada grande de semillas de alholva en medio litro de agua.

El preparado se debe beber por la mañana, en ayunas.

Se recomienda tomarlo en semanas alternas.

.- Polvo (bien el polvo libre, bien encapsulado).

Para tomar a razón de una cucharadita (polvo libre) o 500 mg. (polvo encapsulado) 3 veces al día.

.- Extracto fluido. Una cucharadita de café en ayunas o 10-20 gotas dos veces al día.

La planta también se puede aplicar externamente en forma de compresas, lo que resulta muy útil para tratar panadizos y forúnculos.

En farmacias la planta se encuentra en múltiples formas, desde las semillas enteras -empaquetadas en pequeñas bolsas- hasta cápsulas; la planta troceada, en tintura, etc.

Pero en ningún caso hay que olvidar consultar con el médico o farmacéutico acerca de la dosis y forma de administración, pues ellos son los auténticos profesionales de la materia y los que pueden ayudarnos a obtener el mayor rendimiento posible de los remedios caseros, salvaguardándonos además de posibles efectos tóxicos.

Laxante. Aperitivo. Antiinflamatorio

Alhucema (Lavandula latifolia)

La alhucema es una hierba perteneciente a la familia de las labiadas, a menudo confundida con otra planta del mismo género: la lavandula spica (espliego).

En realidad, se trata de 2 especies diferentes, pero en algunas zonas de España se le atribuye el género femenino a la lavándula spica y el masculino a la lavándula latifolia.

En cualquier caso, la alhucema se diferencia de cualquier otra especie por el tallo alto y ramoso y las hojas anchas y blanquecinas.

Además, el aroma que despide esta planta no es tan agradable como el del espliego.

Se cría en las laderas y collados de tierra baja, entre los matorrales y en bosques no muy frondosos.

En la floración también resulta fácil distinguirla del espliego, pues lo hace un mes más tarde, con el calor de julio.

Aun así, en las zonas donde conviven estas 2 especies, se encuentran plantas mezcla de las dos que se diferencian por su esencia y que son de menor calidad que la extraída del espliego.

Por esta razón, para obtener cualquiera de estas 2 plantas en estado puro, es necesario plantarlas bien alejadas la una de la otra.

De la recolección de esta planta interesan las sumidades floridas que se recolectan cuando la flor está totalmente abierta.

Los entendidos recomiendan arrancar las flores por la mañana temprano, en días de sol y secarlas a continuación.

Posteriormente deben guardarse en bolsas o frascos herméticos.

Como ya hemos comentado, la esencia de la alhucema es mucho menos fina que la del espliego ya que se compone principalmente de alcanfor, borneol, terpinol y cineol.

Dicha esencia posee propiedades antiespasmódicas, antisépticas y estimulantes en general, y se recomienda en casos de astenia, enterocolitis, espasmos gastrointestinales y en uso externo como antiséptico en infecciones dérmicas y heridas leves.

Es necesario recordar que las esencias pueden producir, cuando menos, irritación de las mucosas, reacciones alérgicas y -en dosis elevadas- cefaleas, náuseas, vómitos y somnolencia; por ello se debe pedir consejo a personal facultativo.

.- Infusión. Se prepara con la dosis equivalente a una pequeña cucharada de postre por cada taza de agua hirviendo.

Pueden tomarse hasta 3 tazas al día.

.- Esencia. De 2 a 4 gotas administradas sobre un terrón de azúcar o en forma encapsulada.

.- Uso externo. Tanto en infusión en forma de lavados o compresas o usando la esencia en solución alcohólica, con el mismo fin.

Estimulante. Antiséptico. Antiespasmódico

Aliaria (Alliaria officinalis)

Planta herbácea que puede llega a medir más de medio metro de altura.

Tarda dos años en generar sus órganos sexuales, y después muere.

Las hojas son bastante anchas, con el borde dentado.

Su nombre se debe al fuerte olor a ajo que se obtiene por la simple presión de la planta, aunque no hay que confundirla con esta última.

Se localiza preferentemente en zonas de barrancos, setos, y en general todo lugar donde la presencia del sol no sea excesiva, y siempre en el extremo norte de la Península Ibérica.

Florece desde abril hasta junio, dependiendo de la altura de su localización.

Las flores son de pequeño tamaño y color blanco, están formadas por cuatro pétalos que se disponen en forma de cruz (de ahí el nombre de la familia a la que pertenece) y cuatro sépalos que, al igual que los anteriores, se encuentran separados entre sí.

El fruto es una vaina seca y de dimensiones alargadas, que al llegar la madurez se abre por sí mismo.

La recolección de los tallos y las hojas se debe efectuar justo antes de producirse la floración, época que coincide con el mayor desarrollo de aquellos.

Las raíces se recolectan al empezar el segundo año, en el mes de abril.

Esta planta es estimulante, diurética y antiescorbútica, ya que en su composición cuenta con una gran cantidad de vitamina C, por lo que su mayor efecto se consigue cuando se administra en forma de ensaladas -sin cocinar ni calentar previamente- pues la vitamina C, por efecto del calor, se degrada, liberando unos compuestos que son inactivos y por consiguiente ineficaces para cualquier tratamiento.

Posee un aceite esencial de aliicina, que se transforma por medio de hidrólisis en disulfuro de alilo, actuando como antiséptico.

Su efecto diurético se debe a la presencia de fructosanos en la planta.

También se emplea como astringente para encorar la piel, lo que produce un efecto endurecedor de la misma, con lo que se evita en parte la formación de llagas e incluso se llega a producir su curación.

.- Jugo de la planta. El jugo de la planta extraido por expresión se emplea sobre heridas, aplicándolo con una compresa; al cabo de un tiempo se produce la curación.

.- Solución. Sobre un litro de agua hervida se añaden cuatro cucharadas soperas del jugo de aliaria recién obtenido.

Del líquido resultante se pueden tomar pequeñas cantidades a lo largo del día, a fin de conseguir un efecto diurético y antiescorbútico.

Estimulante. Diurético. Antiescorbútico

Alisma (Alisma plantago-aquatica)

La alisma es una planta vivaz de la familia de las alismatáceas.

Esta familia se compone de unas 70 especies de países cálidos y templados que por lo general son herbáceas y propias de lugares húmedos.

Esta planta tiene la cepa un poco engrosada y el tallo se encuentra muy erguido, tieso y sin hojas.

Las hojas arrancan directamente de la cepa, aparecen sostenidas por largos rabillos y por lo común son de forma ovalada, acorazonadas en la base.

Las flores son pequeñas y se sitúan sobre largos rabillos que parten del mismo punto del tallo y vuelven a ramificarse para formar un amplio ramillete.

Se cría en pantanos, charcas y aguas de curso lento de todo el país.

Florece en primavera y verano, siempre y cuando encuentre la suficiente humedad adecuada a sus características.

De la recolección con fines medicinales interesan principalmente las hojas, las cuales se pueden arrancar durante todo el año -aunque mejor si esto se lleva a cabo cuando todavía no ha florecido la planta, ya que es en este momento cuando más concentración en principios activos posee.

La alisma almacena gran cantidad de almidón en la cepa.

Este polisacárido es el que se encuentra en mayor concentración; pero además contiene otros muchos azúcares, una resina, materias tánicas y una sustancia de color acre que desaparece tras el proceso de cocción.

Tanto en las hojas como en la cepa de la alisma se pueden encontrar aplicaciones farmacológicas si se emplean de manera adecuada.

Principalmente se la considera especie astringente, antiinflamatoria y rubefaciente, aunque en algunos pueblos en donde abunda se le atribuyen otras muchas propiedades que sin embargo no merece la pena comentar.

En realidad se trata de una especie poco activa desde el punto de vista medicinal, o por lo menos poco estudiada en cuanto a su composición.

De todas las especies que componen esta familia, tan solo se sabe que se utiliza para fines curativos la alisma, quedando descartado el resto de las plantas de la familia.

En algunos libros antiguos se puede encontrar la siguiente descripción: "la alisma (llamada damasonio por algunos) produce hojas similares a las del llantén, solo que más angostas e inclinadas hacia tierra.

Bebida una o dos dracmas (antigua medida de volumen) de su raíz con vino, socorre a los que tragaron algo de liebre marina (gasterópodo marino de tamaño reducido que segrega un líquido tóxico)".

.- Hojas frescas. Las hojas frescas y machacadas se aplican directamente sobre la piel, lo que produce una intensa inflamación.

Astringente. Antiinflamatorio. Rubefaciente

Aliso (Alnus glutinosa)

El aliso es un bonito árbol de la familia de las betuláceas; en condiciones óptimas puede alcanzar los 30 m. de altura y el siglo de edad.

En invierno queda completamente deshojado, brotando las nuevas hojas durante la primavera, que son de tacto viscoso y color verde oscuro.

La corteza es parduzca y se muestra resquebrajada.

Es un árbol que se cría en zonas húmedas, pantanos, orillas de ríos y en los bosques frescos y sombreados.

En la Península es fácil encontrarlo por todo el Pirineo y en las cordilleras septentrionales.

Asimismo no es raro verlo formando largas filas, bordeando caminos y sombreando parques y jardines.

El aliso florece en febrero, marzo y abril y sus frutos pequeños, reducidos y comprimidos maduran en septiembre y octubre.

Se recogen las hojas cuando son todavía jóvenes y algo viscosas, normalmente entre abril y mayo.

A veces también se recolecta la corteza, un poco antes que las hojas.

Las partes recolectadas se dejan secar a la sombra, a una temperatura que no sobrepase los 35-40ºC.

La corteza es muy rica en tanino, que en algunos casos ocupa hasta el 19%; también lleva en su composición ácidos grasos como el ácido palmítico y el ácido esteárico.

En cuanto a las hojas, poseen azúcares, alcoholes y ácidos.

Los taninos de la corteza le confieren un moderado efecto astringente, así como un efecto descongestionante.

De las hojas cabe decir que han sido usadas como analgésico de acción local.

También es popular el remedio de aliso para sanar pies doloridos por el andar excesivo.

En general es una planta que está indicada en casos de diarrea, faringitis, hemorroides, úlceras, leucorrea y reumatismo.

Como casi siempre que se emplea cualquier remedio, hay que guardar las debidas precauciones con respecto a su utilización; en principio está contraindicado en personas que estén bajo tratamiento con algún alcaloide o con sales de hierro, porque pueden aparecer efectos tóxicos.

.- Hojas. Directamente puestas en la planta de los pies, con la materia viscosa en contacto con la piel.

Es un remedio casero para el dolor de pies.

.- Hojas machacadas. Directamente sobre los senos de la mujer se dice que cura las estrías.

.- Decocción para lavados. En 1/2 l. de agua se hierven durante 10 minutos 15 gr. de corteza.

Este líquido, una vez templado, se filtra y se puede utilizar para lavados de úlceras, llagas, heridas e incluso hemorroides.

.- Gargarismos. En 1 l. de agua se hierven 40 gr. de corteza; se deja enfriar, se cuela y una vez edulcorado al gusto de cada uno se hacen gargarismos, pudiéndose repetir la operación varias veces al día.

Resulta muy útil en casos de faringitis.

Antirreumático. Astringente. Antidiarreico

Almendro (Prunus amygdalus)

El almendro es un árbol frutal que puede alcanzar más de 10 metros de altura si se encuentra en una tierra muy buena, aunque lo normal es que mida de 4 a 5 metros.

Su tronco está formado por una corteza rugosa y con grietas.

Tiene muchas ramas esparcidas por todo el árbol.

Las hojas son de forma ovalada, lisas, y están llenas de pequeñas glándulas.

En invierno se caen ya que se trata de un árbol caduco.

Las flores son blancas o rosadas y tienen un cáliz pequeño y muy abierto.

Es originario de Oriente y África del norte, donde todavía se encuentran en estado silvestre.

Desde hace muchos años se cultiva en todo el Mediterráneo; concretamente, podemos encontrarlo en Levante, Andalucía y Mallorca.

Su floración se produce muy temprano.

Las yemas de las flores ya están formadas en otoño.

En algunas zonas -como las islas Baleares- pueden llegar a florecer a finales de diciembre.

En otras regiones lo hacen en enero y febrero.

Sus frutos tardan mucho en sazonar, pues necesitan unos ocho meses para ello.

Según van madurando, la parte carnosa del fruto va perdiendo su jugo y endureciéndose para terminar por despegarse.

Dentro del fruto se encuentra la semilla conocida comúnmente como almendra.

La parte recolectada de los almendros son sus semillas, que se emplean de múltiples y variadas formas.

La almendra es muy utilizada en medicina, cosmética y cocina.

Actúa eficazmente contra la tos.

Con la extracción de su jugo resulta un buen jarabe contra irritaciones e inflamaciones de estómago, intestino, riñones y vejiga.

El aceite de almendras se utiliza en las afecciones de la piel y es muy eficaz contra las quemaduras.

De todos son conocidas las propiedades nutritivas de las almendras.

Resultan un buen alimento después de inflamaciones del aparato digestivo y son muy apreciadas en la preparación de diversos dulces como mazapanes, turrones, etc.

También es un fruto seco con grandes propiedades alimenticias, muy utilizado como antianémico y como aportador de energía.

Sin embargo, debe tenerse especial cuidado con las almendras amargas, ya que pueden ser tóxicas, llegando incluso a provocar la muerte si se ingieren en grandes cantidades.

.- Leche de almendras. Se maceran de 20 a 30 gramos de almendras dulces.

Después se machacan en un mortero con 15 gramos de azúcar y se realiza una pasta fina.

Se mezcla todo con 1 litro de leche, se cuela y se añade un poco de agua de azahar.

.- Mascarilla de belleza. Mezclar polvo de almendras con limón para la piel grasa y extenderlo como mascarilla para el cutis.

Si la piel es seca, es mejor utilizar leche para mezclar.

.- Fruto. Puede ingerirse de diversas formas: tiernas (sin secar del todo), maduras -bien crudas o bien tostadas- y preparadas como dulces en muchas recetas de cocina.

Cicatrizante. Laxante. Antiinflamatorio

Almez (Celtis australis)

El almez es un árbol muy longevo (existen ejemplares de más de 600 años) y de altura superior a los 20 metros, con la corteza de color ceniciento y ramas flexibles.

Las hojas se caen durante el invierno para rebrotar en la primavera; estas son lanceoladas y tienen bordes dentados.

Las flores nacen solitarias en las axilas de las hojas y son pequeñitas y poco vistosas.

El fruto es reducido, del tamaño de un guisante y colores que van del verde al negro, pasando por el amarillo.

Se cría fundamentalmente en tierras de viñedos, encinas y olivares, repartido por casi todo el país.

Florece en primavera y sus frutos maduran a finales del verano y otoño.

De la recolección interesan los frutos y las hojas, aunque los primeros se prefieren para uso medicinal, sobre todo cuando todavía no están maduros, ya que al madurar pierden parte de sus propiedades.

La familia de las ulmáceas -a la cual pertenece esta especie- no produce ni alcaloides ni glucósidos ni esencias; por tanto no es una familia de plantas con grandes usos medicinales; más bien se trata de especies que gozan de uso popular.

Lo que producen es muchas materias tónicas, localizadas sobre todo en la corteza.

El almez es muy conocido por su fruto, considerado ante todo como exquisito manjar por muchas aves y no pocos niños, ya que se trata de un fruto que no daña ni empacha aunque se consuma en cantidades exageradas.

La pena es que tiene mucho hueso y poca carne, por lo que no suele saciar el voraz apetito de los jóvenes.

El empleo más apropiado de esta planta es como astringente, en diarreas y hemorragias; pero sin olvidar que el fruto no debe estar muy maduro, pues entonces pierde su principal virtud.

Otro uso popular de que gozó este fruto (incluso hoy en día se mantiene) es para cortar menstruaciones demasiado abundantes.

.- Cocimiento. Se toma un puñado de frutos recién arrancados del árbol y se ponen a cocer durante un buen rato; pasado el tiempo, se enfría un poco y se toman en cantidad moderada.

Constituye un buen remedio para la disentería.

Esta preparación se puede hacer indistintamente con las hojas o los frutos, e incluso con ambos mezclados.

.- Fruto crudo. Recién arrancados del árbol, se pueden tomar directamente, resultando un rico manjar aunque poco nutritivo.

Astringente. Antidiarreico. Antihemorrágico

Almizclera (Erodium moschatum)

La almizclera es un planta anual con una altura que varía dependiendo de las condiciones del terreno donde se encuentre, de forma que en una zona lluviosa y de tierra fértil puede alcanzar una altura mucho mayor que si se encuentra en terrenos secos.

Los tallos crecen erguidos y se encuentran divididos en numerosas ramas recubiertas de vello, además se halla totalmente recubierta de hojas, con forma de corazón y bordes segmentados.

La almizclera se puede encontrar de norte a sur en toda la Península Ibérica; se cría en zonas sin cultivar, preferiblemente cercanas a los ríos.

La época de floración abarca toda la primavera; las flores nacen en el extremo de un rabillo que las une a las rama y normalmente se encuentran agrupadas en ramos de 6 flores.

El cáliz se divide en 5 sépalos, al igual que la corola que está formada por 5 pétalos.

Las partes más utilizadas de esta planta son las hojas y los tallos y se pueden recolectar en cualquier época, aunque siempre es conveniente que coincida con la época de floración ya que es cuando se encuentran más activos los componentes de la planta.

Una vez recolectadas, las hojas se ponen a secar al sol y se almacenan en un lugar sombrío y sin humedad de forma que conserven sus propiedades durante más tiempo.

Esta planta tiene propiedades astringentes y diuréticas aunque con efectos más débiles.

En algunas ocasiones se usa para limpiar llagas y heridas.

Es un remedio casero que tradicionalmente ha sido utilizado para curar muchas enfermedades aunque hoy en día está comprobado que sus efectos son bastante moderados y que es conveniente sustituir esta planta, siempre que sea posible, por otras más eficaces.

En medicina se usa muy poco y está incluida en muy pocos preparados farmacéuticos.

.- Emplasto. Se coloca la planta machacada sobre un lienzo de algodón y se pone sobre las heridas para limpiarlas.

.- Zumo. El zumo de esta planta (aproximadamente 30 gr.) se mezcla con leche o con agua y se toma una taza al día para provocar la orina.

.- Tisana. Se ponen a cocer 20 gr. de planta en medio litro de agua durante veinte minutos aproximadamente; se cuelan los restos de la planta y se deja enfriar.

Se puede tomar una taza después de las comidas y si el sabor no resulta muy agradable se le puede añadir azúcar o miel.

Astringente. Cicatrizante. Diurético

Áloe (Aloe ferox)

Con la denominación de áloe se encuadran diversas especies pertenecientes al género áloe; son casi siempre leñosas, con las hojas muy grandes y carnosas, dispuestas en grandes rosetones y con una recia espina en la punta superior que acompaña a otras espinas más pequeñas.

Suelen echar uno o varios bohordos axilares que rematan en hermosos ramilletes.

Las flores son tubulosas, de color rojizo, anaranjado o amarillento.

El fruto es una cápsula.

Existen más de 150 especies que se reparten en laderas soleadas y lugares pedregosos o rocosos en la mayor parte de África y Asia.

En nuestra Península se dan de manera silvestre.

Según la especie de que se trate, puede florecer en primavera y verano; aunque en sus respectivos países de origen se dan algunas especies que florecen en invierno.

De la recolección interesa el jugo que se extrae de las hojas, comúnmente llamado acíbar.

El jugo de las hojas cuajado en una masa sólida color oscuro y muy amarga, se conoce con el nombre de acíbar.

Para su obtención, se debe proceder de la siguiente manera: se deja fluir el líquido que se escurre de sus hojas cortadas transversalmente, recogiéndolo en un recipiente destinado a tal fin; este líquido se deja concentrar al calor del sol o calor artificial.

Este procedimiento de obtención del acíbar se hacía antiguamente en los países de origen.

En España actualmente no se conoce, pero en otros tiempos se podía obtener acíbar de los áloes que se crían en nuestras tierras.

La composición del acíbar varía según el áloe de que procede, la época de recolección y el método de elaborarlo.

Un alto porcentaje es de agua.

También contiene derivados antracénicos como la aloemodina, aloína y los aloinósidos A y B.

En dosis bajas el acíbar se comporta como tónico digestivo y colagogo.

Estas dosis no deben ser superiores a la décima parte de un gramo.

A partir de 0,1, se comporta como un laxante suave; pero si las dosis administradas superan los 0,2 gr. comienzan los efectos purgantes, parecidos a los provocados por el sen, el ruibarbo o la frangula.

No se recomienda su consumo en mujeres embarazadas ni personas con almorranas.

Además, esta planta, administrada en dosis altas, puede provocar cuadros tipo cólico gastrointestinal.

Además, el jugo de áloe es irritante de la piel, lo que deberán tener en cuenta las personas que lo manipulen.

.- Polvo de acíbar. Dosis de 0.02-0,06 gr/día, sin aumentar la dosis, a no ser por prescripción médica.

En este intervalo de dosificación actúa como tónico, digestivo y colagogo.

Cuando se usa como laxante o purgante, se debe administrar por la noche a fin de que produzca sus efectos a la mañana siguiente.

En ningún caso se debe sobrepasar la dosis de 0,5 gr. al día.

Laxante. Purgante. Colagogo

Alquequenje (Physalis alkekengi)

El alquequenje es una planta vivaz de la familia de las solanáceas que se caracteriza por poseer unos frutos ácidos, agradables, de un color que varía entre el naranja y rojo y que se halla envuelto por un hermoso cáliz del mismo color.

El fruto se denomina baya.

Esta planta se puede encontrar en toda la Península, aunque predomina en Castilla, Cataluña y Andalucía; para su crecimiento no necesita de nada especial, tan solo algo de humedad y terrenos ligeramente calcáreos.

Es una hierba muy apreciada por su carácter ornamental, sobre todo en épocas frías, cuando sus cálices secos conservan su bonito color y forma; por ello no es extraño encontrarla en jardines a los que proporciona alegría y color.

La planta florece en verano o incluso antes, a mediados de la primavera.

Para la recolección nos centramos en el fruto, que es al que se le atribuyen las virtudes medicinales; se recogen estas bayas y se ponen a secar, bien extendidas, a la sombra o en secadero, sin sobrepasar los 40ºC; luego se conservan en un tarro de cristal hermético.

Los frutos son comestibles ya que no poseen ninguna sustancia tóxica.

Como ya vimos, tienen un sabor ácido, que se torna amargo, pero sin llegar a ser desagradable.

La acidez se debe al ácido cítrico, que es de los pocos principios activos que han podido aislarse en esta planta.

También parece que contiene carotenoides y algún principio amargo.

En los frutos, por otra parte, se han hallado cantidades importantes de ácido ascórbico (vitamina C) y algo de vitamina A.

Es una planta con importantes acciones diuréticas, además de servir para disminuir o deshacer las piedras de la vejiga; y como también acelera la eliminación de ácido úrico (efecto uricosúrico), se emplea en casos de gota y reumatismo.

Gracias a su alto contenido en vitamina C resulta también aconsejable tomarlo durante las convalecencias, catarros y gripes.

Además posee un efecto laxante demostrado, por lo que se puede usar en casos de estreñimiento moderado.

.- Polvo. Las bayas una vez desecadas se trituran hasta convertirlas en polvo; se pueden tomar de 2 a 3 gr. unas 3 veces al día.

.- Decocción. Se hierven entre 15-20 bayas durante cinco minutos en un litro de agua; se deja reposar y enfriar; se cuela el líquido y se edulcora a gusto de cada uno; se toma un vaso por la mañana, con lo que se obtiene un buen efecto depurativo.

.- Vino de alquequenje. Se cogen 200 gr. de bayas secas o 100 gr. de bayas y 100 gr. de hojas también secas y se ponen a macerar en un litro de vino blanco.

Después de un período de maceración entre 1 y 2 semanas, durante el cual se ha ido removiendo todos los días, se filtra el líquido y se embotella.

Se puede beber un vasito después de las principales comidas, gracias a su efecto diurético.

.- Jarabe. Partiendo de un 10% de extracto, se puede preparar un jarabe del que se tomará una cucharada grande, tres veces al día.

Diurético. Laxante. Antirreumático

Alquimila Alpina (Alchemilla alpina)

La alquimila alpina es una planta herbácea que pertenece a la familia de las rosáceas.

Sus hojas se encuentran partidas en varios gajos, normalmente 5 ó 7, que llegan hasta su centro.

Tienen un color verde oscuro y son totalmente lisas, sin vello en su cara superior mientras que por el reverso están recubiertas por un fino vello que se encuentra muy bien repartido por toda la hoja, formando una capa uniforme que las hace relucir.

Es una planta bastante delgada.

Se cría en los peñascos graníticos o pizarrosos del Pirineo y también se puede encontrar en otras montañas de la Península.

La floración de esta planta se produce en junio, julio y parte de agosto.

En estos meses se realiza su recolección, aprovechando que la planta ya ha florecido o está a punto de hacerlo.

Se suele recolectar la planta entera ya que se pueden utilizar todas sus partes.

Contiene materias tánicas y se utiliza mucho contra las inflamaciones intestinales.

Su efecto consiste en desinflamar la tripa aliviando en gran parte los dolores de vientre.

Este alivio se debe a sus propiedades astringentes y analgésicas y especialmente a su condición de antiinflamatorio intestinal.

El nombre de esta planta proviene del frecuente uso que de ella hacían los alquimistas, grandes observadores de la naturaleza en su continua búsqueda de la llamada piedra filosofal.

Esta especie se caracteriza porque suele acumular unas gotitas de agua en el centro de sus hojas, que proceden de la lluvia o el rocío.

Al salir el sol, las gotas acumuladas relucen mucho, lo que dio lugar a que los alquimistas se fijaran en ella y empezaran a utilizar el agua que destilaba.

Esta planta es también buena para los animales, pues cura satisfactoriamente las molestias gastrointestinales y, en especial, la enteritis con dolores tipo cólico producida normalmente por la ingestión de hierbas nocivas.

A pesar de estas propiedades, en el pasado los pastores evitaban que sus rebaños ingiriesen estas plantas cuando todavía se encontraban húmedas, porque pensaban que podían inflamar el estómago de los animales; tan solo les permitían hacerlo cuando se encontraban totalmente secas.

.- Infusión. Se pone agua a hervir con un ramillete de esta planta y se toma cuando todavía se encuentra caliente.

Debe consumirse 2 veces al día y evitando echar azúcar, pues esta no es nada recomendable en trastornos intestinales.

Si su sabor no resulta agradable, puede complementarse con unas hojas de menta o de marialuisa.

.- Cocción. Se deja cocer durante 5 ó 10 minutos en agua y después se toma 3 veces al día antes de las comidas.

Antiinflamatorio. Analgésico. Astringente

Alquimila arvense (Aphanes arvensis)

La alquimila arvense es una planta herbácea perteneciente a la familia de las rosáceas.

Se trata de una planta anual de poca altura, a lo sumo de un palmo de altura.

Las hojas tienen un rabillo corto y están divididas en tres gajos, los cuales a su vez vuelven a dividirse en profundos dientes.

Cada hoja lleva un par de estípulas que, soldándose en una sola pieza, forman una graciosa cornucopia rebosante de florecitas.

Se cría en lugares arenosos, sobre todo en los silíceos y de manera preferente en los sembrados de todo el país, aunque tampoco es extraño verla por todas partes.

Empieza a florecer a partir del mes de marzo y continúa hasta bien entrado el verano.

De la recolección con fines medicinales interesa la planta entera, que se debe recolectar cuando está en flor o a punto de florecer.

A continuación se debe poner a secar lo mas rápido posible, bien a la sombra, o mejor todavía en secadero a temperaturas no demasiado elevadas a fin de no estropear sus propiedades.

Finalmente se guarda en frascos herméticos, al abrigo de la luz y la humedad.

De la composición de esta planta poco se puede decir, ya que no existen estudios serios al respecto.

Podemos pensar que es similar a la composición de otras plantas del mismo género como "la alquimila alpina" o "el pie de león", es decir, que debe ser rica en materias tánicas y otros componentes de menor interés terapéutico.

En cuanto a sus acciones farmacológicas, se usa igual que las dos especies que hemos nombrado anteriormente.

Se emplea contra la diarrea por su importante acción astringente.

También se emplea contra el dolor de vientre e inflamaciones gastrointestinales.

Otro de los efectos que se le atribuyen es ser un buen tónico y actuar tópicamente como antiinflamatorio.

El nombre de "alquimila" viene de la época de los alquimistas, quienes tenían mucha fe en estas plantas y las solían utilizar en muchos de sus múltiples experimentos.

Una de las cosas que más despertaba su curiosidad era ver el agua que destilaban estas plantas, lo que les incitaba a pensar que se podían aprovechar y extraer muchas cualidades de ellas.

.- Cocimiento. Se prepara poniendo a hervir poco más de una taza de agua con un puñadito de la hierba.

Se toma cuando todavía está caliente y algunos le añaden otras hierbas para dar aroma.

Aunque se usa igual que otras alquimilas, parece que esta es la menos activa de todas.

Tónico. Astringente. Antiinflamatorio

Alsine (Stellaria media)

Es una planta anual o bienal que puede llegar a medir treinta centímetros.

El tallo no es lo suficientemente fuerte como para mantenerla erguida, por lo que normalmente se encuentra arrastrándose por el suelo, excepto los extremos que suelen estar elevados.

Presenta gran cantidad de ramificaciones.

Las hojas son de forma ovalada, con su extremo terminado en punta, y se localizan dispuestas de forma opuesta, partiendo de cada nudo.

El peciolo que lo une al tallo va en aumento a medida que nos aproximamos al suelo.

Se encuentra habitualmente en terrenos incultos, cerca de muros y en zonas sombrías, repartidas a lo largo del país.

Podemos encontrar la planta florida durante casi todo el año.

Posee unas flores de color blanco que se localizan en la zona apical de la planta y están sostenidas por delgados tallos.

Tienen cinco pétalos e igual número de sépalos; cada pétalo está dividido en dos, y a veces parece que posee diez.

Las flores se abren al mediodía y su forma recuerda a unas pequeñas estrellas.

El fruto es una cápsula de forma ovoide, con seis valvas por las que se consigue su apertura cuando es el momento idóneo para su germinación.

Desde tiempos antiguos se ha empleado esta planta sobre todo por su acción expectorante gracias a su contenido en saponinas, aunque en nuestros días este efecto se ha visto superado con creces por otras plantas de mayor actividad.

Entre las muchas virtudes que tradicionalmente se han atribuido a esta planta destaca la que se refiere a su capacidad para limpiar las vías respiratorias y los pulmones.

Otras veces se ha empleado para el lavado tópico de los ojos lo que, gracias a las saponinas, creaba un efecto similar al que producen los actuales jabones.

También el zumo extraído de esta planta se utilizaba como analgésico óptico.

En veterinaria se ha utilizado como aperitivo de pájaros encerrados en jaulas, que precisamente en esas condiciones de cautiverio solían perder el apetito.

Todas estas acciones son bastante pobres, de modo que en la actualidad su empleo prácticamente se ha visto erradicado.

.- Infusión. Se añaden diez gramos de la planta entera a 300 mililitros de agua hervida y todavía caliente, dejándolo enfriar durante doce minutos; el líquido obtenido se toma a lo largo del día, para favorecer así la expectoración.

.- Zumo de la planta fresca. Se puede tomar una cucharada cada ocho horas, fortaleciendo de esta forma las vías respiratorias y en especial los pulmones.

Expectorante. Balsámico. Aperitivo

Amanita Faloides (Amanita phalloides)

La amanita faloides es un hongo con sombrero.

El pie es más grueso en la base y puede mostrar varios colores como blanco, amarillento o estampados verdes y grises.

Se va estrechando según asciende y en la parte final tiene un anillo con estrías.

Su tamaño puede oscilar entre los 8 y 15 cm de altura.

El sombrero oscila entre los 5 y 14 cm de diámetro; en los bordes tiene unas fibras sedosas y radiales que no se aprecian con facilidad.

Su color suele variar del blanco amarillento al verde oliva.

Se suele criar en bosques de encinas, castaños, robles, hayas, etc.

Se encuentra por toda la Península, tanto en el norte como en el sur.

Como todos los hongos, la amanita faloides carece de flores, por lo que no podemos hablar de época de floración.

Los hongos están formados por un micelio, que es un conjunto de hebrillas que se alargan bajo tierra y están unidas al pie de lo que se conoce como seta.

Este micelio constituye la base vegetativa del hongo, es lo que perdura durante todo el año; mientras que la parte externa o seta es el aparato reproductor de dicho hongo y contiene esporas entre las laminillas del sombrero.

La amanita faloides suele aparecer en los meses otoñales.

Su desarrollo queda frenado por el frío o por el clima seco.

Podemos encontrarla en cualquier bosque pero hay que tener mucha precaución y no recogerla, ya que es extremadamente peligrosa.

Este hongo está compuesto por tres principios activos principalmente: la falina, que se destruye muy fácilmente con el calor, la amanitina y la faloidina.

La amanitina actúa con bastante lentitud, así que sus efectos son mucho más nocivos.

Por el contrario, la faloidina actúa con mayor rapidez y provoca hemorragias intestinales y problemas hepáticos.

Los síntomas de intoxicación producidos por este hongo tardan bastante en aparecer, por lo menos 12 horas tras la ingestión y una vez digeridas.

En algunos casos pueden tardar dos días.

Estos síntomas son de carácter muy diverso: vómitos continuos, diarrea de mal olor y dolorosa y palidez de la piel.

Se sufre una pérdida de azúcar en la sangre debido a la acción de la amanitina.

El pulso puede ser muy lento o muy acelerado.

También puede ocasionar parálisis de las extremidades.

Los síntomas son muy irregulares, con fases muy agudas y otras de aparente mejoría.

La muerte puede presentarse al poco tiempo o mucho más tarde de la ingestión.

Para combatir los efectos de la amanita faloides se emplea suero de glucosa.

También se utiliza como remedio casero la ingestión de bebidas saladas.

No es necesario el lavado de estómago, debido a que los síntomas aparecen muy tarde y ya no queda ningún resto en él.

Tóxico. Degeneración hígado. Hipoglucemiante

Amanita muscaria (Amanita muscaria)

La amanita muscaria es una seta de considerable tamaño.

El diámetro del sombrero oscila entre los 6 y los 25 cm, y el pie alcanza los 30 cm de longitud; el sombrero tiene forma regular y es de color rojo, aunque su tonalidad varía con el paso del tiempo; el borde puede ser anaranjado.

En su superficie tiene esparcidas una especie de placas o copos blancos.

El pie es blanco, está abultado y tiene un anillo que cuelga, también de color blanco.

Las laminillas son de este mismo color, aunque cuanto más viejas se hacen se vuelven amarillentas.

Este hongo se cría en todo tipo de bosques, ya sea de coníferas, robles, hayas, etc., y también en toda clase de terrenos.

Se la puede encontrar por toda España, aunque predomina en la parte septentrional de la Península.

La amanita muscaria es un hongo y por tanto no tiene ni flores ni época de floración.

La base vegetativa de los hongos está constituida por el micelio, que a su vez está formado por una serie de hebrillas que se alargan bajo tierra y que aparecen unidas al pie de la seta propiamente dicha.

Esta parte permanece todo el año.

El aparato reproductor lo constituye la seta.

Las laminillas que hay en el sombrero contienen esporas.

Lo normal es que la amanita muscaria aparezca en los meses otoñales; pero a veces, cuando el tiempo acompaña, puede aparecer en la época veraniega.

La amanita muscaria contiene -aunque en muy pequeña proporción- un alcaloide conocido como muscarina, que no es exclusivo de este hongo, ya que otras amanitas -así como otras especies- también lo contienen.

Este hongo, al igual que la amanita faloides, resulta tóxico, aunque sus síntomas y efectos son diferentes: tras la ingestión los primeros síntomas aparecen al poco tiempo -entre una y tres horas como máximo.

Produce ardor de estómago; también pueden darse casos de vómitos y diarreas.

No obstante, el síntoma más frecuente y conocido es el de la embriaguez, que produce alucinaciones y alteraciones nerviosas en el afectado.

Esta situación se torna con el paso del tiempo en un decaimiento que, finalmente, provoca un profundo sueño.

A veces se presentan otros efectos como puede ser la disminución de orina, contracción de la pupila y aumento en la producción de saliva y sudor.

Hay gente que piensa que este hongo se vuelve inofensivo si se le quita la piel, pero esto está totalmente descartado.

La amanita muscaria es un hongo venenoso.

A pesar de ello, en Siberia se utilizaba la seta en tiempos remotos (allá por el siglo XVIII) como droga alucinógena en la celebración de algunas ceremonias religiosas.

Tóxico

Amapola (Papaver rhoeas)

Planta herbácea, de porte bastante pequeño, pues no llega a levantar más de medio metro del suelo; su tallo, bastante recto y velludo, está constituido por numerosos pelos rectos.

Su ciclo vital no se prolonga más allá de diez meses, iniciándose en el mes de septiembre, con las primeras lluvias, y creciendo a lo largo del invierno para florecer ya en primavera.

Parece que es originaria del Extremo Oriente y que llegó a nuestro país como una contaminación de otros granos y semillas que procedían de aquellas tierras, asentándose con éxito en terrenos ricos en nitrógeno y campos abandonados.

No requiere de ningún cuidado en especial.

La época de floración tiene lugar en primavera y verano.

Las flores nacen de un capullo que hasta su maduración está como caído, mirando al suelo, posición que se regulariza al florecer, quedando totalmente erguido.

Al llegar la floración se produce un baño rojo en las tierras donde crece, lo que proporcilorece en verano.

De la recolección con fines alimenticios interesan las cabezuelas, pero con fines medicinales se prefiere recoger la hoja; esta tiene un sabor amargo característico, muy fuerte y persistente.

Es mejor recoger las hojas del primer año, ya que son mucho.

La recolección se realiza desde el mes de mayo hasta junio, a la espera de que la flor se abra por completo.

En ese momento se cogen los pétalos, colocándolos en capas delgadas y procediendo a una desecación rápida y a la sombra; hay que removerlo frecuentemente para conseguir una mejor desecación.

La parte empleada son los pétalos, que contienen derivados antociánicos y alcaloides isoquinoléicos; estos últimos le confieren una acción sedante leve y espasmolítica, por lo que se utiliza en casos de ansiedad, insomnio, tos espasmódica frecuente en situaciones de procesos asmáticos, tosferina y espasmos gastrointestinales.

Pero por la presencia de estos mismos alcaloides no se debe emplear con niños pequeños a no ser bajo control médico y de forma discontinua.

Estas mismas precauciones habrá que tenerlas también en cuenta en caso de embarazo.

Las semillas nunca se emplearán, ya que la cantidad de alcaloides que se encuentra en ellas es muy alta.

Los pétalos contienen además mucílago, que confiere a la planta acción emoliente y béquica, por lo que refuerza su acción antitusiva.

Frecuentemente se ha empleado también sobre piel y ojos en casos de conjuntivitis y blefaritis (inflamación de los párpados).

.- Infusión. Dos gramos de pétalos desecados se ponen en contacto con un cuarto de litro de agua hervido y caliente; se deja en contacto tres minutos, pudiéndose tomar hasta tres veces al día.

También se puede preparar para aplicar sobre párpados y como baño ocular.

.- Extracto fluido. Se toman diez gotas en medio vaso de agua, dos veces al día.

.- Polvo de planta. Se pueden tomar 300 miligramos de los pétalos pulverizados y secados, a lo largo del día.

Antitusivo. Sedante. Espasmolítico

Anagálide acuática (Veronica anagallis)

La anagálide acuática es una planta vivaz que suele medir de 10 a 30 cm de altura; los tallos crecen a ras del suelo por lo que se elevan poco.

De sus nudos crecen las raíces que se dividen en manojos y sus tallos, huecos, tienen forma cuadrada; estos están totalmente recubiertos de hojas, de forma ovalada y con bordes dentados que se unen directamente al tallo ya que carecen de un rabillo que las sujete.

Esta planta se puede encontrar en toda la Península Ibérica aunque es más difícil de encontrar que otras de su misma familia como la becabunga.

Se cría en zonas con mucho agua y en ocasiones crecen dentro del agua cuando ésta no es muy profunda.

Empieza a florecer en el mes de abril y continúa durante toda la primavera y el verano.

Las flores nacen agrupadas en las axilas de las hojas y son de un color azul que otorga a la planta un aspecto muy vistoso; la corola, al igual que el cáliz, está dividida en cuatro partes.

Se recolecta la parte aérea de la planta y por lo general la época de recolección coincide con la de floración, ya que es entonces cuando se encuentran más activos los principios de la planta.

Es conveniente tomar esta planta fresca ya que es difícil de conservar después de cortada.

Al igual que otras plantas de su familia tiene propiedades antiescorbúticas y diuréticas pero sus efectos son bastante leves, por lo que normalmente es sustituida por otras plantas como la becabunga, que además de tener efectos más fuertes, abunda más en la Península Ibérica.

En ocasiones, también se utiliza como aperitiva antes de las comidas ya que es muy fácil de preparar, en una ensalada por ejemplo.

.- Natural. Es conveniente tomar la parte aérea de esta planta fresca.

Después de recolectarla se lava y se trocea añadiéndola en una ensalada; se puede aderezar como si fuera lechuga.

.- Zumo. Exprimir las hojas de la planta recién recolectada; se puede tomar zumo puro o mezclado con agua y si el sabor no resulta muy agradable se puede añadir azúcar o miel.

.- Jarabe. Se mezcla medio litro del zumo de esta planta con otras plantas como, por ejemplo, la coclearia.

Aperitivo. Diurético. Antiescorbútico

Androsemo (Hypericum androsaemum)

El androsemo es una planta que se seca durante el invierno y que vuelve a florecer en la primavera.

Suele medir de dos a cuatro palmos y presenta unas hojas grandes que no tienen vello y que se distribuyen por toda la planta agrupadas de dos en dos.

Se encuentran unidas directamente a las ramas y su forma es ovoide, más ensanchada y acorazonada en la base.

Esta planta se puede encontrar cerca de fuentes y arroyos en los bosques y arboledas de la mitad norte de la Península.

Siempre se halla cerca de los humedales.

En Cataluña se crían en zonas donde hay encinas y robles.

Florece durante los meses de junio y julio.

Sus flores son grandes, amarillas y desprenden un agradable olor.

El cáliz está formado por cinco sépalos de diferentes tamaños y la corola tiene cinco pétalos.

Los estambres son muy abundantes y más altos que la corola.

Las flores de esta planta se recolectan en junio, cuando se encuentran en plena floración; las hojas también se recogen en esta misma época.

El fruto tiene un color carmesí oscuro que acaba convirtiéndose en negro; contiene una semilla de color purpúreo.

De esta planta se pueden utilizar las hojas, las flores y las semillas.

Pueden ser aplicadas exterior e interiormente y resulta especialmente buena como vulneraria, aperitiva y resolutiva.

Tiene un principio amargo del que se derivan sus propiedades como aperitivo.

También puede utilizarse para curar llagas y heridas; por último, en algunos casos, se emplea para aliviar pequeñas congestiones hepáticas o pulmonares.

De cualquier modo, es una planta de la que se sabe poco: se desconoce su composición y apenas se utiliza en medicina.

Antiguamente se utilizaba como remedio casero para curar enfermedades cuyo origen y tratamiento resultaba desconocido.

El androsemo -denominado comúnmente sanalotodo puesto que se utilizaba para curar cualquier enfermedad- se consideraba resolutiva, es decir, capaz de solucionar cualquier dolencia.

Hoy en día prácticamente no se utiliza, ya que los escasos efectos que se le atribuyen se ven ampliamente superados por muchas otras especies que son más abundantes y mejor conocidas.

.- Infusión. Se pone a hervir una taza de agua con un poco de androsemo y después se retira la planta.

Se toman tres tazas al día antes de las comidas.

.- Cocción. Se pone a cocer agua con unas cuantas hojas durante 5 minutos.

Se toma una taza antes de las comidas.

Aperitivo. Vulnerario. Resolutivo

Angélica (Angélica archangélica)

Planta herbácea de porte robusto, perteneciente a la familia de las umbelíferas.

En terrenos apropiados puede alcanzar los 2 m. de altura; el tallo grueso, muy ramificado, remata en una gran umbela compuesta, con flores blancas o ligeramente verdosas.

Si se estruja, despide un agradable olor.

La planta es originaria del norte de Europa, desde Alemania hacia arriba.

En la Península no se encuentra esta especie sino la angélica silvestris, que aparece en zonas próximas al Pirineo; pero esta última no posee las propiedades medicinales de aquélla.

La planta florece a partir del mes de abril y poco más tarde ya tiene los frutos maduros.

Desde el punto de vista medicinal son interesantes tanto el fruto como las hojas y el tallo subterráneo.

La raíz se arranca cuando la planta todavía no se ha floreado y no se le han quitado las hojas; una vez arrancada, se corta en pedazos y se pone a secar.

Los frutos se recogen bien maduros, cuando ya están a punto de caer.

Con las hojas hay que tener un cuidado especial, pues morfológicamente son muy parecidas a las hojas de la venenosa cicuta; por ello, si al recolectar no está totalmente seguro de lo que hace, es mejor que consulte con personal especializado o, aún mejor, que las adquiera a través de los canales autorizados de venta, como son las farmacias y herbolarios.

Toda la planta contiene una esencia, cuya composición varía un poco en función de la parte de la hierba que escojamos.

Además de la esencia aparecen resinas, ceras, materias tánicas, gran cantidad de almidón y una cumarina llamada angelicina.

Es una hierba que destaca por su virtud estomacal: estimula la secreción de jugos gástricos y es muy útil contra la dispepsia, así como para abrir el apetito.

También tiene propiedades diuréticas y expectorantes.

La cumarina, por su parte, tiene un fuerte efecto sedante.

Al no ser una planta mediterránea fue completamente desconocida entre nosotros durante mucho tiempo.

Al principio se le dio un uso comestible, como verdura, sobre todo en los conventos; a partir del siglo XVIII empezó a adquirir fama, usándose principalmente en la fabricación de todo tipo de licores estomacales.

Antes de nada, es conveniente advertir que la esencia puede resultar bastante tóxica ingerida en altas cantidades.

Además, la planta fresca puede producir problemas de fotosensibilización en determinadas personas.

Por tanto, su uso debe estar sujeto a control médico.

.- Infusión. 25 gr. de raíz en un litro de agua; una vez fría y colada se bebe en tacitas durante el día.

.- Licores, vinos, elixires. Tanto con las hojas como con los frutos se preparan todo tipo de bebidas estomacales, de las cuales se toma un pequeño vaso después de las comidas.

Carminativo. Antiinflamatorio. Sedante

Anís (Pimpinella anisum)

El anís es una planta herbácea anual que puede llegar a los 60-80 cm. de altura, si las condiciones del terreno lo permiten.

Posee un tallo cilíndrico, erguido y ramificado en lo alto; las pequeñas flores blancas se agrupan en una umbela compuesta.

Es una planta originaria de Oriente, traída por los árabes a España y demás países mediterráneos.

En nuestra Península se cultiva a gran escala, siendo nuestro país uno de los primeros productores de fruto de anís.

En menor cuantía, se cultiva también en Italia, Turquía y Bulgaria, así como en otros países del área mediterránea.

El anís florece a partir de junio.

Es una planta que necesita del clima mediterráneo: mucho sol, poca humedad y no demasiado frío.

De la recolección lo que interesa son los frutos, que se recogen a gran escala y normalmente por procesos mecánicos, para posteriormente dejarlos secar y que terminen de madurar en pleno campo; seguidamente se sacuden y se someten a un secado más severo.

Es importante conservar los frutos, ya secos, en recipientes herméticos, pues la humedad los puede estropear.

El anís es una de las plantas medicinales más antiguas del mundo.

Existen pruebas que demuestran que el anís ya se cultivaba 2000 años antes de Cristo, en Egipto; y en Grecia se empleaba habitualmente como especia y planta medicinal.

De su composición cabe decir que contiene un 2-3% de esencia en sus frutos, cantidad que puede aumentar hasta un 6% en casos excepcionales.

Esa esencia se compone principalmente de una sustancia llamada anetol, que es la que le confiere su olor característico.

Además podemos encontrar -también en su esencia- albúminas, diversos azúcares y ácidos orgánicos.

Todos estos componentes confieren al anís varias virtudes, entre las que podemos destacar sobre todo el que se trata de un buen expectorante, que facilita la expulsión de gases y que actúa como un excelente tónico estomacal.

Además de todo esto, se sabe que aumenta la secreción de la leche en la mujer y en los animales, contando también con propiedades reguladoras de las funciones menstruales.

Así pues, esta planta está indicada en casos de inapetencia, espasmos gastrointestinales, meteorismo, mal aliento, catarros, bronquitis, lactancia y menstruaciones irregulares.

Es importante recordar que la esencia de esta planta puede resultar tóxica si se administra en grandes dosis, por lo que la dosis habrá de ajustarse a lo que prescriba el médico.

.- Infusión. Con una cucharadita de fruto de anís en una taza de agua hirviendo.

Esta infusión se debe tomar en caliente; si se quiere, se puede reforzar con un poquito de tintura de anís.

.- Esencia de anís. De 1 a 4 gotas de la esencia, que pueden añadirse a un terrón de azúcar.

Se puede repetir la dosis después de las 3 principales comidas.

.- Tintura de anís. Se macera el fruto de anís en alcohol de 70º durante 10 días.

Apurado el tiempo, se filtra y se conserva el líquido en frasco cuentagotas.

La planta también sirve para preparar una de las bebidas más tradicionales de nuestro país, que es el licor de anís, así como aguardientes anisados y otros licores obtenidos por destilación o simplemente por maceración.

Carminativo. Diurético. Galactógeno

Anís estrellado, badiana (Illicium verum)

La badiana es una planta herbácea perteneciente a la familia de las umbelíferas, caracterizada principalmente por la forma estrellada de sus frutos y hojas, que son los que le dan el nombre.

Esta familia se distingue fácilmente de otras por los curiosos ramilletes que forman, los cuales se componen de un número variable de cabillos que arrancan del extremo de la rama común y suelen alcanzar la misma altura, como el varillaje de un parasol abierto.

Este tipo de ramilletes se llama umbela.

Esta variedad de anís es originaria de China, aunque en la actualidad se cultiva con éxito en nuestro país.

Las hojas son anchas, de un matiz verde intenso y de frutos dispuestos en estrellas que contienen un aceite aromático de perfume y sabor más intenso que el anís común.

La badiana florece en primavera, cuando comienzan las primeras lluvias.

De la recolección con fines medicinales interesan los frutos y los folículos; estos, una vez recogidos, se ponen a secar rápidamente a la sombra o en secadero a temperaturas no demasiado elevadas.

En la composición de esta planta encontramos abundante cantidad de aceite esencial, rico en anetol, felandreno y limoneno, aldehidos y cetonas, cineol y algo de safrol.

La esencia de esta hierba determina una acción carminativa, eupéptica, espasmolítica y antidiarreica.

De hecho, lo primero que se les da a los niños recién nacidos, en cuanto empiezan con problemas digestivos, es una infusión hecha a base de anís estrellado con la que se logra aplacar los gases.

También está indicada en personas mayores, sobre todo los que sufren de gastroenteritis, meteorismo, espasmos gastrointestinales, catarros y bronquitis.

Pero al tener una esencia en su composición, debemos recordar que en dosis elevadas puede resultar tóxica.

Entre los efectos secundarios que puede producir encontramos delirio, anestesia y convulsiones.

Esta intoxicación puede también producirse por la frecuente falsificación del anís estrellado por otra especie, llamada "Illicium religiosum", muy rica en alcaloides tóxicos.

Por tanto, aunque es difícil con las dosis normales llegar a una intoxicación, no debemos olvidar que como cualquier otro remedio, el consejo del especialista resulta imprescindible.

.- Infusión. Se prepara a partir de los frutos.

La dosis máxima aconsejable es de 0,5-3 g/día.

Se suele tomar una taza después de las comidas.

.- Polvo. Otra forma de beneficiarse de las virtudes de esta planta es administrarla en forma de polvo, bien solo o encapsulado.

Antidiarreico. Carminativo. Antiséptico

Apio (Apium graveolens)

Se trata de una hierba bienal, es decir, que el tallo empieza a crecer al segundo año de su desarrollo; puede llegar a alcanzar los cincuenta centímetros de altura.

Las raíces son muy ligeras, estrechas y carnosas.

El tallo es hueco en su interior, apareciendo en su parte más exterior una serie de estrías que lo recorren longitudinalmente.

La hoja está dividida en anchos segmentos.

El desarrollo del apio es más frecuente en zonas donde existe mucha humedad, cerca de aguas saladas, aunque también puede encontrarse junto a aguas dulces, en cuyo caso su desarrollo es mayor aunque su aroma resulta menos apreciable.

Florece en verano, cuando proporciona unas flores de pequeño tamaño y color blanco, dispuestas en una umbela que presenta desde seis hasta doce radios desiguales.

El fruto es pequeño, sin vellosidad y de forma redondeada.

Las partes que se recolectan son las aéreas, las raíces y los frutos.

Tras limpiar cuidadosamente las raíces se procede a su secado a la sombra.

En las raíces se encuentra esencia que contiene limoneno y ácidos sedanólico y sedanónico.

También presentan manitol, sales minerales y azúcares.

La parte aérea es rica en calcio, fósforo, vitaminas del grupo B, C y K, hierro, carotenos, proteínas y glúcidos.

Los frutos contienen sustancias colorantes y oleorresinas.

Todos estos compuestos le proporcionan una acción eupéptica, carminativa, remineralizante y vitamínica, empleándose principalmente como diurético y cicatrizante -esto último solo si se emplea por vía externa.

Su utilización está indicada en casos de inapetencias, meteorismos, digestiones lentas, oligurias, litiasis urinarias, obesidad, reumatismos y gota.

.- Decocción. Se prepara seleccionando cincuenta gramos de raíces de apio -bien lavadas previamente- que se introducen en un litro de agua, dejándolas hervir durante doce minutos.

El líquido así obtenido se puede beber a lo largo del día antes de las principales comidas para aliviar casos de inapetencias, o al final de aquellas para facilitar las digestiones pesadas.

.- Infusión. Se prepara tomando cinco gramos de los frutos del apio, que se añaden a 300 mililitros de agua previamente hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos y ya apartado del fuego.

Después de filtrarlo, el líquido obtenido se puede tomar antes de las comidas para conseguir un efecto diurético.

.- Jugo de planta. Los adultos pueden tomar una cucharada sopera, diluida en doscientos mililitros de agua o leche; se puede repetir este proceso hasta tres veces al día, antes de las comidas, para que actúe como remineralizante y diurético.

Aperitivo. Diurético. Remineralizante

Apio Caballar (Smyrnium olusatrum)

El apio caballar vive dos años; durante el primero nacen la cepa y las hojas que dan fruto en el segundo año y posteriormente se secan.

Esta planta puede alcanzar de 30 a 50 cm de altura; el tallo crece muy erguido y da la apariencia de ser muy fuerte aunque por dentro está hueco.

Aparece totalmente recubierto de hojas bastante grandes, con forma ovalada y que carecen de vello tanto en el haz como en el envés.

El apio caballar se puede encontrar en el sur de España y por toda la zona costera del resto de la península; se cría en lugares no muy soleados y húmedos, cercanos a las poblaciones.

La época de floración comienza en marzo y dura toda la primavera.

Las flores son pequeñas y de color amarillento y en su interior se encuentra el fruto que empieza a madurar en el mes de junio; este fruto es redondeado y su tamaño no supera los 5 mm, por lo que es difícil de apreciar a simple vista.

La parte de esta planta que se recolecta es la raíz y es preferible hacerlo en el otoño.

Esta planta no se utiliza en la actualidad y se sustituye por otras que tienen las mismas propiedades y que son mucho mas eficaces.

Antiguamente se consumía como si de una verdura más se tratase y se servía en todas las mesas tanto cruda como cocida.

Se le atribuían propiedades como diurética y antiescorbútica y también se utilizaba para abrir el apetito de personas con poco habito de comer; en algunas ocasiones se tomaba el jugo de la raíz para provocar la menstruación de las mujeres.

Hoy en día prácticamente esta planta no se cultiva en ningún sitio y las que encontramos son plantas silvestres.

.- Cocimiento. Se ponen a calentar 30 gr. de la raíz en medio litro de agua durante veinte minutos aproximadamente y se come como una verdura.

Antiguamente, para comer esta planta, se hacían multitud de guisos.

.- Natural. Se trocea la raíz y se añade en la ensalada ya que también se puede comer cruda.

.- Zumo. Se tritura la raíz y con el líquido obtenido se hace un preparado con miel y vino.

Se utiliza para provocar la menstruación.

Diurético. Aperitivo. Antiescorbútico

Arándano (Vaccinium myrtillus)

El arándano es una pequeña mata que no suele alcanzar los tres palmos de altura.

Tiene ramas rastreras de las que nacen tallos angulosos verdes muy ramificados y cubiertos de hojas alternas, ovales y caducas.

Las flores nacen aisladas y tienen forma de vesícula, entre verdosas y rosáceas.

Los frutos son bayas azules.

Se cría formando extensas colonias en los bosques y brezales de tierras sin cal, sobre todo en las montañas de la mitad septentrional de la Península.

Sus propiedades astringentes se conocen desde la Edad Media, siendo ampliamente utilizado como antidiarreico general.

Florece de abril a junio, madurando sus frutos bien entrado el verano.

De interés médico son sus hojas y frutos: las hojas deben recogerse cuando la planta alcanza su máximo desarrollo; los frutos se recolectan un poco más tarde, cuando ya han adquirido el color azulado, casi negro, señal de que ya están maduros.

Es importante arrancar las hojas sin dañarlas para que no oscurezcan durante el proceso de secado, que se debe hacer lo más pronto posible.

Los frutos -de sabor agridulce y muy ricos en vitamina C- se pueden comer recién recolectados.

En cuanto a sus propiedades, podemos decir que es una planta muy astringente, que además tiene virtudes como antiséptico y antidiabético, aunque esta última propiedad todavía se discute.

En medicina popular se ha empleado contra múltiples dolencias, aunque en la mayoría de los casos sin fundamento.

Sí se sabe que las hojas ejercen una acción astringente, antidiarreica y antiséptica, posiblemente debido a la presencia de taninos catéquicos.

En cuanto a los frutos, poseen acción antiinflamatoria, antihemorrágica y acción vitamina P, esto es, mejoran la microcirculación, aumentan la resistencia y controlan la permeabilidad capilar.

Se sabe que contribuyen a la regeneración del sistema vascular de la retina, aumentando la agudeza visual.

El arándano está absolutamente indicado en varices, hemorroides, edemas por insuficiencia venosa, fragilidad capilar y diarreas -todo esto en cuanto al fruto.

Las hojas se emplean para curar diarreas y en caso de diabetes.

Externamente, se puede aplicar en micosis superficiales (infecciones por hongos) eczemas y estomatitis.

.- Infusión. A partir de las hojas.

Se añade una cucharada pequeña de hojas troceadas a una taza de agua hirviendo.

Se pueden tomar 3 ó 4 tazas al día.

.- Decocción. Igual que la infusión, pero dejando hervir el agua con las hojas durante 5 minutos.

Con los frutos se puede hacer igualmente infusión y decocción.

Pero la mejor manera de administrarlos es solos, recién arrancados del arbusto.

Si se quiere se puede añadir azúcar.

En algunos países de Europa central se añade de cantidad de azúcar suficiente para que se produzca una lenta fermentación; de esta manera se prepara el vino de arándanos.

En cualquier farmacia se encuentra esta planta en múltiples formas farmacéuticas.

Astringente. Hipoglucemiante. Antiinflamatorio

Arándano negro (Vaccinium uliginosum)

El arándano negro es una matita pequeña con las ramas tendidas y con raíces de trecho en trecho de las cuales salen todos los años nuevas ramitas cortas.

Las hojas son pequeñas, de figura aovada, con la parte ancha en su extremo superior, enterísimas, glaucas en el reverso y con pequeñas venas a manera de redecillas.

Se sostienen mediante un corto rabillo.

Las flores nacen sobre las ramas del año anterior y se agrupan en racimitos colgantes.

Se cría en laderas de altas montañas, sobre todo en las ricas en sílice y pobres en cal.

Esta hierba florece de mayo en adelante, madurando sus frutos en agosto o septiembre.

De la recolección con fines medicinales interesa el fruto, el cual se suele recoger a finales de septiembre, cuando ya está bien maduro.

Este fruto es una baya redondeada, de color negro azulado y sabor farináceo, ligeramente dulce.

Los análisis hechos revelan que el fruto contiene altas cantidades de azúcar invertido junto con pequeñas cantidades de diversos ácidos, como el ácido málico y el tánico.

En cuanto a sus posibles propiedades terapéuticas, en casi todos los escritos se hace mención de sus efectos tóxicos sin apenas comentar nada acerca de sus posibles aplicaciones clínicas.

El hecho de que no reciba ningún nombre popular hace pensar que las gentes de campo no prestan gran atención a esta especie, sin duda porque de generación en generación se han ido transmitiendo los efectos desagradables de los frutos cuando se toman directamente de la planta.

Así, se comenta que comidos en gran cantidad pueden llegar a producir dolor de cabeza y vómitos.

Como planta medicinal es una especie astringente, antiséptica y con propiedades antidiarreicas.

El fruto en estado fresco -tal y como hemos visto antes- no se suele consumir, pero con

ellos se preparan vinos y licores de alta graduación que se emplean para ciertas enfermedades en las que hace falta conseguir un efecto astringente.

En cualquier caso siempre es mejor acudir a un especialista, quien será el que diagnostique y trate nuestras dolencias de la mejor manera posible.

.- Maceración. Macerando los frutos en un buen vino se obtiene una tintura empleada en enfermedades catarrales de estómago e intestinos.

.- Jugo fresco. Es una preparación típica de los países nórdicos.

Al jugo fresco del fruto le añaden bastante azúcar, obteniendo un vino de propiedades parecidas a las del arándano.

Astringente. Digestivo. Antidiarreico

Arañuela (Nigella damascena)

La arañuela es una planta que se renueva cada año y que puede llegar a medir dos palmos de altura en el mejor de los casos.

Puede estar ramificada o ser simple.

Tiene pocos pelos e incluso en alguna ocasión es lampiña.

Sus hojas están divididas en segmentos bastante estrechos y cortos, en forma de lanza o lineales.

La arañuela se cría en lugares que no han sido cultivados, principalmente en ribazos y terrenos pedregosos.

Esta planta se encuentra en la mayor parte del país, aunque suele ser más frecuente hallarla en la zona sur de la Península.

La arañuela florece en los meses primaverales.

Las flores tienen cinco sépalos que pueden ser de color verde, azul o blanco; los pétalos están divididos en dos labios y el inferior, a su vez, se compone de otras dos partes.

Estas flores están rodeadas de unas hojas que, al igual que las hojas principales de la planta, se encu-entran segmentadas.

El fruto aparece dividido en cinco partes; está bastante hinchado y es muy liso y globuloso.

De la arañuela se recolectan únicamente las semillas.

Normalmente, esta recolección se efectúa en verano.

Esta planta contiene un alcaloide fluido conocido como damascenina.

Concretamente se encuentra en las semillas y en una cantidad en torno al 0,7%.

También contiene una esencia aromática de color azul; la esencia de la planta posee (al igual que las semillas) damascenina, pero en cantidad mucho más elevada, ya que constituye el 9% de su composición.

Históricamente se le han atribuido a la arañuela numerosas virtudes, entre las que cabe destacar las que a continuación relatamos.

Se ha empleado para mitigar dolores de cabeza.

También se usó, mezclándola con vinagre, para arrancar del cuerpo pecas y durezas.

Asimismo se utilizaba un preparado con vinagre y té para disminuir el dolor de dientes.

Una utilidad muy curiosa que se le atribuía a la arañuela era la de sanar cataratas en su fase inicial, introduciendo la planta -mezclada con diversos ungüentos- por las fosas nasales.

También se la tenía por buen diurético e incluso se creía que era capaz de provocar el menstruo en las mujeres.

La arañuela es una planta que se utilizaba antiguamente pero que hoy en día ha caído en desuso, pues no es muy recomendable usarla en medicina casera y mucho menos abusar de ella.

.- Cocimiento. Se mezclan 30 gr. de arañuela con té y vinagre y se cuece posteriormente.

Se deja enfriar y se cuelan los restos de la planta.

Antiguamente se empleaba este preparado para mitigar el dolor de dientes.

Excitante. Tóxico. Estimulante

Arenaria roja (Spergularia rubra)

La arenaria roja es una planta anual o bienal, según la zona en la que se encuentre.

Está formada por un tallo no muy erguido y bastante delgado.

Las hojas se encuentran distribuidas en las numerosas ramas que parten del tallo, son muy estrechas y se agrupan de dos en dos.

Existe otro tipo de hojas mucho más pequeñas que nacen entre las grandes; su forma es más variada, pues son triangulares o alargadas.

La planta es vellosa en los extremos mientras que las hojas y el tallo más cercanos a la base carecen completamente de vello.

Esta planta se puede encontrar prácticamente por toda la Península, especialmente en zonas sin cal, más bien arenosas.

Se cría en zonas sin cultivar y al borde de caminos.

La época de floración de la arenaria roja coincide con la primavera.

Las flores son normalmente de color rosado y bastante pequeñas, alcanzando en el mejor de los casos 5 mm.

Están formadas por un cáliz con cinco sépalos y una corola de cinco pétalos.

Nacen entre las hojas y se agrupan en ramilletes.

El fruto tiene forma ovalada y está repleto de semillas de color pardusco.

La recolección se realiza en el mismo período de floración, ya que es en este momento cuando la planta es más rica en principios activos.

Se recolecta la planta entera y se guarda en montones en un lugar sombrío y sin humedad para que pueda secarse.

Es importante que, una vez seca la planta, se conserve en tarros herméticos y apartados de la luz.

La planta no está muy bien estudiada desde el punto de vista científico, aunque popularmente se ha utilizado desde siempre como diurético y también se sabe que actúa sobre inflamaciones y espasmos de las vías urinarias.

Actúa de forma preventiva contra la formación de cálculos renales y sedimentos urinarios.

En general se trata de una planta que favorece el buen funcionamiento de las vías urinarias.

Se incorporó a la medicina terapéutica bastante tarde, aunque se utiliza desde hace ya muchos años como remedio casero, bien sola o bien mezclándola con otras plantas diuréticas como ella.

.- Infusión. Se pone un litro de agua a calentar y cuando esté hirviendo se añaden unos 40 gr. de la planta bien seca; se deja enfriar y se cuela.

Se pueden tomar cuantas tazas se desee, pues no resulta perjudicial para la salud.

Si el sabor no resulta muy agradable se puede endulzar con azúcar.

Esta planta frecuentemente se asocia a otras hierbas diuréticas a fin de aumentar su efecto.

En farmacia es fácil encontrarla tanto sola como mezclada con otras.

Diurético. Antiedematoso. Antirreumático

Aristoloquia bética (Aristolochia baetica)

La aristoloquia bética es una planta de hoja perenne, bastante alta, pues puede alcanzar los 3 metros de altura fácilmente.

La base de esta planta es leñosa y posee unos vástagos verdes en la parte superior que perduran todo el año.

En la parte subterránea se encuentra una cepa bastante larga de la que no parten raicillas.

Las hojas brotan alrededor de todo el tallo; son de forma acorazonada y se mantienen verdes a lo largo del año.

Los tallos no son erguidos sino que se retuercen y crecen en cualquier dirección.

Es originaria de África.

Dentro de la Península Ibérica se la encuentra en la zona de Andalucía.

Se cría entre la maleza, en setos y lugares rocosos.

Comienza a florecer en invierno y continúa durante toda la primavera.

Las flores nacen aisladas y están unidas a la planta por un rabillo muy largo que parte de la axila de una hoja y le sirve de protección.

En algunas ocasiones la flor es más grande que la hoja que la sujeta, pero no suele haber problema pues la sujeción es bastante firme.

La recolección se produce durante todo el año, ya que la parte utilizada es la raíz y no le afecta la época del año para que sus componentes se encuentren más o menos activos.

La aristoloquia bética no es tan conocida como las otras aristoloquias de su familia.

Nunca ha sido muy utilizada y por ello su composición tampoco está muy estudiada.

En medicina facultativa prácticamente no se emplea.

Como remedio casero se utilizaba hace años para provocar la menstruación en las mujeres.

También se ha empleado en algunas ocasiones para curar calenturas de labios provocadas por alguna fiebre, o las que se producen sin motivo aparente cada cierto tiempo.

Antiguamente se utilizaba como analgésico para aliviar todo tipo de dolores, pero en raras ocasiones y siempre como remedio casero.

.- Infusión. Se pone a hervir 1 litro de agua y se añade un trozo de raíz de aristoloquia bética; se deja enfriar y se cuelan los restos de la planta.

Se puede endulzar con unas cucharaditas de azúcar si el sabor no resulta muy agradable.

Se recomienda tomar tres tazas al día después de las comidas para provocar la menstruación en las mujeres.

.- Cocimiento. Se pone agua a calentar y se añade un trozo de la planta.

Se puede tomar este preparado como analgésico cuando se tiene algún dolor leve; pero no es demasiado eficaz, por lo que es mejor utilizar otras plantas que actúan mejor en este tipo de afecciones.

Febrífugo. Emenagogo. Analgésico

Aristoloquia redonda (Aristolochia rotunda)

La aristoloquia redonda está formada por varios tallos finos y alargados.

Las hojas se encuentran distribuidas por toda la planta de una forma totalmente desordenada; tienen forma de corazón y son bastante grandes en relación al tamaño del resto de la planta.

Están unidas a los tallos por unos rabillos muy pequeños que difícilmente se pueden apreciar a simple vista.

La parte más característica de esta planta se encuentra bajo tierra: se trata de un gran tubérculo redondeado del que parten unas pequeñas raicillas.

Esta planta se encuentra normalmente en la zona de Cataluña y en algunas ocasiones se la puede hallar por toda la zona norte de la Península.

Se cría cerca de setos, arroyuelos, acequias y prados.

Empieza a florecer en el mes de abril y, dependiendo de la zona en la que se encuentre, la época de floración puede alargarse hasta junio.

Las flores se encuentran aisladas, de una en una.

Su cáliz, de forma tubulosa y color blanco, contiene aproximadamente seis estambres.

Las flores no son muy olorosas, al contrario que sus hojas.

Dentro de la flor se encuentra el fruto que a su vez contiene numerosas semillas.

La única parte recolectada es el tubérculo, que posee los componentes más activos.

La composición de esta planta no es muy conocida debido a que se emplea muy poco.

Se sabe que el tubérculo contiene aristoloquina, que es un alcaloide bastante tóxico.

Por tanto, no debe usarse esta planta como remedio casero, pues puede resultar muy tóxica.

Solo es aconsejable bajo la supervisión de un facultativo; pero debido a lo poco estudiada que está -entre otras razones porque sus propiedades curativas son escasas, por no decir nulas- se puede asegurar prácticamente que será muy difícil que entre a formar parte de las plantas medicinales.

Antiguamente se utilizaba para contrarrestar los efectos del veneno de las serpientes y de cualquier otro tipo.

También se empleaba para calmar el dolor de menstruación y parto.

Prácticamente se utilizaba como remedio casero para todo tipo de enfermedades a las que no se les encontraba otra solución, como por ejemplo dolores en el bazo o asma, para curar llagas, en problemas de huesos, para limpiar dientes y encías.

No debe utilizarse por resultar muy perjudicial para la salud.

.- Cocción. Se pone agua a hervir y se añade un puñado de la planta.

Se deja enfriar y se cuelan los restos que puedan quedar.

.- Emplasto. Se coloca la hierba machacada encima de un trapo húmedo.

Se aplica sobre la zona afectada de problemas óseos o articulatorios.

Tóxico

Armuelle (Atriplex hortense)

El armuelle es una planta herbácea anual que puede crecer hasta los 2 metros si se la mima mucho.

El tallo y las ramas son rectos y lampiños; las hojas tienen forma triangular, con bordes sinuosos o dentados y están sostenidas por un rabillo que se va acortando en las ramas superiores.

Las flores son pequeñas y poco vistosas, aunque forman una inflorescencia en espiga que llama algo más la atención.

El fruto es rojizo o negro, según el estado de maduración en que se encuentre.

Se cría por todas partes, aunque no es originaria de aquí, sino del Asia central; en la península se introdujo hace ya muchos años.

Florece en verano.

Se le considera una planta comestible y en sus hojas se hallan sus virtudes medicinales.

En realidad, no se trata de una planta medicinal en el sentido estricto de la palabra.

Más bien nos encontramos ante una planta nutritiva, utilizada desde tiempos inmemoriales.

Poco a poco fue cayendo en el olvido, hasta que hubo necesidad y se volvió a popularizar su uso.

Esto, que parece algo extraño, es de lo más corriente a lo largo de la historia: muchos vegetales comestibles que se dan en una determinada región, cuando las cosas van bien y se dispone de alimentos de mejor calidad, caen en el olvido, aunque permanecen en la memoria de los más viejos del lugar; cuando por cualquier circunstancia empiezan a esca-

sear los alimentos, se empiezan entonces a redescubrir viejas recetas, que además suelen resultar exquisitas en épocas de ayuno.

Los armuelles son un claro ejemplo de alimento de necesidad.

Pero no solo tiene propiedades nutritivas; se considera igualmente que las hojas tienen ligeras propiedades laxantes y diuréticas.

Contienen una importante cantidad de saponinas, no solo las partes herbáceas, sino también las semillas.

La vitamina C o ácido ascórbico se encuentra asimismo en concentraciones importantes.

Al tratarse de una planta comestible, la mejor forma de aprovechar sus suaves propiedades es mediante una elaboración culinaria.

Así, se recomienda tomar las hojas simplemente hervidas, con un poco de sal y aceite (mejor si es de oliva).

Es una hortaliza fácil de digerir, recomendable sobre todo en personas mayores que necesitan regímenes de poca sustancia pero que llenen el estómago.

En cuanto a la posibilidad de preparar alguna infusión o cualquier otra forma de administración, sinceramente no merece la pena molestarse, ya que si se qui-eren conseguir efectos diuréticos o laxantes se dispone de muchas otras hierbas de mayor actividad.

Diurético. Laxante. Nutritivo

Árnica (Arnica montana)

El árnica es una hierba vivaz, de rizoma rastrero y tallo erecto, ramificado y glanduloso, en cuyo ápice aparece una cabezuela de flores amarillas.

Es una hierba que se cría en prados y bosques de coníferas más o menos húmedos, preferentemente en terrenos descalcificados.

En la Península se puede encontrar a lo largo de los Pirineos, en las montañas gallegas y por toda la Cordillera Cantábrica.

Es una especie muy apreciada en los pueblos de montaña por sus propiedades curativas.

En algunos pueblos se fuma en pipa o se aspira en forma de rape.

La planta florece en el mes de junio.

De la recolección interesan las cabezuelas, que han de cogerse nada más abrirse ya que al poco tiempo se marchitan y son colonizadas por insectos que las destruyen.

Ocasionalmente también se recolectan las raíces, muy ricas en determinados principios activos; éstas se pueden coger a partir de septiembre.

Pero en nuestro país es una planta que escasea mucho y arrancar la raíz supone perder la planta; por eso aquí en España sólo está aconsejado el uso de la cabezuela, dejando libres las raíces, que aseguran al año siguiente una nueva recolección.

La actividad farmacológica del árnica se ha atribuido a la presencia de trazos de esencia en las flores y raíces, así como a un compuesto llamado arnicina.

Es preciso advertir que la planta es muy tóxica por vía interna: se sabe que puede producir alteraciones del sistema nervioso y serios problemas digestivos; también se han descrito reacciones alérgicas.

Por tanto, solo está recomendado su uso por vía externa y siempre con la precaución de que se emplee en concentraciones diluidas.

Posee importantes propiedades antiinflamatorias.

Por los flavonoides encontrados, también se le atribuye una acción astringente y protectora de las mucosas.

En general, solo se recomienda como antiinflamatorio y vulnerario de aplicación externa en golpes, contusiones y hematomas.

Para aprovechar sus otras virtudes es necesario proceder bajo estricta prescripción médica.

No hay que olvidar su alta toxicidad; por tanto, se ha de respetar la dosificación y administrarla sólo por vía externa.

.- Pasta. Con extracto de árnica, miel y polvo de malvavisco se prepara una pasta densa; se aplica y extiende sobre furúnculos y se recubre con una gasa.

No se debe aplicar si el furúnculo está abierto, sólo sobre granos cerrados.

.- Tintura. Se maceran 40 gr. de raíces y flores en 200 gr. de alcohol de 60 ºC.

Después de 10 días se filtra y embotella el líquido.

Para su uso se debe diluir previamente, antes de aplicarlo sobre contusiones y golpes sin herida abierta.

La planta se puede adquirir en oficinas de farmacia, tanto troceada como en extracto vegetal, tintura y pomada.

También se encuentra en forma de presentaciones compuestas, como cremas, pomadas, sales y bolsitas para infusión.

Tóxico. Antiinflamatorio. Vulnenario

Aro (Arum italicum)

El aro es una planta perenne que forma un tubérculo subterráneo, del que arrancan varias hojas y, cuando está en su época, la flor.

Estas vistosas hojas envuelven el bohordo floral rematado por una espata en forma de cuerno, que protege la propia inflorescencia, que en este caso se llama espádice; en la base del espádice aparecen las flores con pistilo y arriba las flores con estambre.

Esta inflorescencia despide un nauseabundo olor para los humanos, pero en cambio atrae a los insectos polinizadores.

Se cría en sotos y ribazos de casi toda la península y las islas Baleares.

Florece con la llegada de la primavera y hacia finales de junio ya suele tener todos los frutos maduros.

Para uso medicinal se recolecta el rizoma: una vez recogido de la tierra, se debe lavar a fondo, se pela y se corta por la mitad en sentido longitudinal, para luego dejarlo secar sobre cañizos o colgado con cuerdas.

La mejor época de cosecha del rizoma es en marzo, ya que es sobre este mes cuando más concentración en principios activos posee.

Nos encontramos ante una planta venenosa, aunque este poder tóxico desaparece con el calor.

En cualquier caso, conviene tener precaución a la hora de consumirlo.

Los rizomas son ricos en fécula, ya que pueden contener hasta el 70%.

La toxicidad se atribuye a una sustancia que se descompone y desaparece con facilidad por acción del calor o por la desecación.

Una vez que se destruye este compuesto -siempre hemos de asegurarnos antes- estos tubérculos son perfectamente comestibles.

En las hojas y en los tubérculos también se encuentra una saponina de tipo glucosídica.

El tubérculo de aro se utilizó popularmente como expectorante y, en general, para combatir los catarros bronquiales.

También se usó durante largo tiempo como purgante.

Asimismo se le atribuyeron virtudes terapéuticas prodigiosas contra los callos, panadizos y verrugas, pero en la actualidad el uso por vía interna está totalmente desaconsejado.

Por vía externa sí parece tener alguna utilidad: se dice que las quemaduras sanan rápidamente aplicando sobre ellas las hojas frescas del aro.

De la misma forma, existe en la bibliografía alguna preparación en forma de ungüento y pomada para curar sabañones o para activar la curación de úlceras rebeldes.

En caso de intoxicación por el consumo accidental de esta planta, se aconseja vaciar el estómago e intestino y dar a beber aceite, además de administrarlo también en forma de lavativa.

Posteriormente se debe administrar leche, té, o café y mantener al intoxicado en un ambiente caliente.

Se le puede administrar carbón animal.

.- Cataplasma. Se coge un pedazo de rizoma y se machaca en mortero; una vez reducido a pasta, se extiende sobre la parte afectada del callo, verruga o panadizo.

Se tapa con una venda y se renueva la aplicación 2 veces al día.

No hay que olvidar que esta planta no se debe administrar nunca por vía interna.

En cualquier caso, es mejor que su uso esté supervisado por el médico.

Tóxico. Purgante. Expectorante

Arraclán (Rhamnus frángula)

Arbusto que puede llegar a medir los cinco metros de altura; no tiene pinchos, la corteza es de una tonalidad rojiza, aunque se ve alterada con algunas manchas blancas de forma alargada generadas por desgarraduras de la piel, producidas a su vez por arañazos o golpes.

Se localiza en los bordes de los ríos y en general en cualquier sitio húmedo, sobre todo de la mitad norte de la Península Ibérica, siendo prácticamente desconocida en la mitad sur.

Las hojas son de un llamativo color verde y se disponen de forma alterna, adquiriendo una forma elíptica, con los nervios secundarios fácilmente visibles en el dorso de la misma.

La floración se produce en los meses de abril a julio, generando unas flores pequeñas, verdosas, aunque también las podemos encontrar blanco-rosadas, que parten de las axilas de las hojas y se agrupan en número variable.

Muchas de ellas no lograrán su cometido, por lo que al llegar la maduración encontraremos un número bastante inferior al de flores.

Los frutos botánicamente son drupas que van cambiando de coloración, pasando desde el verde hasta el negro y previamente por el amarillo, rosa y rojo oscuro.

En su interior encontramos tres huesos comprimidos.

Apenas tiene sabor.

La recolección se realiza en los meses de abril a julio, coincidiendo con la época de floración; se recolectan las ramas que tienen ya tres o cuatro años, en torno a un centímetro de diámetro.

La corteza se debe arrancar lo más pronto posible, ya que cuanto más tiempo transcurra más difícil será esta operación.

El secado debe ser asimismo lo más rápido posible.

La corteza de frángula contiene compuestos antraquinónicos en una proporción de hasta el 4%, destacando entre otros el frangulósido A y el B, que le confieren acción laxante o purgante fuerte, dependiendo de la cantidad de planta tomada.

Se utiliza también como colagogo, al provocar la salida de bilis de la vesícula biliar y de los canalículos extrahepáticos; está principalmente indicado en el caso de disquinesias biliares.

Habitualmente se ha empleado como purgante asociado a tratamientos antihelmínticos.

Vía tópica se emplea como cicatrizante para el tratamiento de heridas difíciles.

Pero nunca se debe emplear en estados de embarazo, lactancia, menstruación, hemorroides, abdomen agudo y en caso de úlcera gastroduodenal, ya que como efecto secundario puede provocar cólicos intestinales.

Tampoco debe emplearse nunca la corteza fresca, pues produce náuseas, cólicos y espasmos gastrointestinales.

.- Decocción. Siete gramos de planta se ponen a hervir durante quince minutos en un vaso de agua; después se mantiene en contacto durante seis horas, bebiendo este líquido antes de ir a dormir, pues el efecto se produce al día siguiente.

.- Polvo. Se emplea un gramo al día como laxante y tres o cuatro gramos como purgante.

Laxante. Purgante. Cicatrizante

Arrayán (Myrtus communis)

El arrayán es un arbusto perteneciente a la familia de las mirtáceas, que se caracteriza por sus flores regulares de cinco pétalos y numerosos estambres, y el rudimento del fruto que se sitúa debajo de la flor y no en su seno; de manera que cuando aquél llega a su plena madurez, el cáliz, que suele persistir, lo corona.

Este arbusto no suele pasar de 1 ó 2 metros de altura porque se desarrolla con lentitud y la cruel mano del hombre no lo deja crecer; pero, protegido, podría alcanzar los 4 metros de altura e incluso más.

Permanece todo el año verde y con muchas y graciosas ramas y abundantes hojas, las cuales se disponen de dos en dos en cada nudo.

Se cría en los valles, collados y laderas de todo el litoral mediterráneo, con mayor profusión en tierras húmedas y ricas en elementos.

Florece desde mediados de junio hasta primeros de agosto.

De la recolección interesan las hojas, que se deben recoger en primavera.

Las hojas del arrayán contienen tanino, resina, sustancias amargas y, sobre todo, un aceite esencial: se trata de un líquido entre amarillo y verdoso, de olor muy agradable, que está compuesto principalmente de pineno, cineol, dipenteno, un hidrocarburo, mirtol y mirtenol.

Los taninos confieren a la planta propiedades astringentes.

La esencia tiene una importante acción antiséptica y antibiótica, comparable según diversos estudios a la penicilina y otros antibióticos de similar espectro de acción.

Además es expectorante, eupéptica, hemostática, digestiva y ligeramente sedante.

Dado que se trata de una esencia, conviene recordar que se ha de tener precaución y no aplicar grandes dosis a niños, por la posible aparición de reacciones alérgicas.

.- Decocción. En un litro de agua, hervir 20 g. de hojas durante cinco minutos; filtrar el líquido, edulcorarlo con miel y tomar seis cucharadas al día hasta que remita la inflamación bronquial.

.- Infusión. Se prepara a partir de una cucharada de café por taza, que corresponde a 15 g. de la planta fresca por litro de agua.

Se pueden tomar tres tazas al día.

.- Esencia. De 1 a 2 gotas, tres veces al día, antes de las principales comidas.

La esencia también se puede aplicar en forma de aerosol, o como inhalaciones.

Para ello conviene realizar antes un test de tolerancia, con objeto de descartar posibles reacciones alérgicas.

La infusión que antes comentábamos también se puede emplear en forma de compresas, lociones, instilaciones nasales o irrigaciones vaginales.

Astringente. Antiséptico. Digestivo

Arroz (Oryza sativa)

El arroz es una planta herbácea perteneciente a la familia de las gramíneas, que comprende cerca de 2000 especies.

Se trata de una planta anual con el tallo derecho y empinado, que se estira hasta alcanzar 1 metro de altura.

Las hojas son acintadas, numerosas y un poco ásperas, sobre todo en los bordes.

La inflorecencia terminal está constituida por una panoja de espiguitas compuestas por una sola flor.

El fruto es una cariópside blanca o ligeramente parda.

Originario de Asia y África, fue introducido en Europa hacia el siglo VI d.C., aunque su cultivo no se difundió hasta el siglo XV.

Se cría en los arrozales, campos de cultivo muy planos que se mantienen inundados mientras el arroz se desarrolla y hasta que la planta va a granar.

Florece en verano.

En la Península Ibérica el grano de arroz alcanza su plena madurez desde finales de agosto hasta primeros de octubre, época en la que se procede a segarlo.

Posteriormente, el grano sufre un proceso de descascarillado, privándole de sus partes exteriores, ricas en proteínas, vitamina B y sales minerales.

El arroz que conocemos nosotros es mucho más pobre en materias alimenticias que el que se consume en Extremo Oriente.

En la composición del arroz descascarillado, lo que más destaca es el alto porcentaje de fécula, que puede suponer hasta un 75%.

También contiene materias albuminoides, algo de agua y pequeñas cantidades de azúcares y grasa.

Es un alimento de gran consumo en nuestro país.

Se suele usar para combatir diarreas y cualquier etiología.

En cuanto aparecen los primeros síntomas de descomposición tanto en un niño como en un adulto, lo primero que nos recomienda el médico es que suspendamos la administración de cualquier alimento que no sea un poco de arroz cocido con agua, sal y una cucharadita de aceite.

Asimismo, para niños muy pequeños es muy frecuente hacer papillas de harina de arroz, aunque no se debe abusar mucho de ellas ya que a la larga acaban produciendo estreñimiento.

Antiguamente, estas papillas de harina de arroz se espesaban un poco más y se aplicaban bien calientes en forma de cataplasma sobre forúnculos y abscesos.

Hoy en día este uso ha caído prácticamente en desuso.

Para terminar, hemos de comentar también que el arroz es un alimento no muy nutritivo si se utiliza sólo, pero que da pie a la preparación de exquisitos platos, muy introducidos en nuestra cultura, como la paella valenciana o el arroz caldero.

Pero en realidad se debería consumir entero, según se recoge, ya que en la cascarilla que lo cubre es donde se encuentran los mejores nutrientes.

.- Harina. La harina se toma añadida en papillas o zumo de zanahorias.

En el mercado farmacéutico existen muchas papillas de arroz para preparar al instante, bien con agua o con leche.

.- Decocción. Si lo que se desea es un efecto astringente, se cuece el arroz durante un tiempo, bebiéndose posteriormente el agua de cocción.

.- Uso alimentario. Es la principal forma de consumir arroz en nuestro país, cocido con sal y aceite o en forma de exquisitos platos, algunos de ellos de gran tradición.

Antidiarreico. Antiinflamatorio. Astringente

Artemisa (Artemisia vulgaris)

La artemisa es una planta tubuliflora, considerada como una especie de ajenjo, no solo morfológicamente sino también por sus propiedades medicinales.

Tiene una capa gruesa y un tallo rollizo, anguloso, con estrías, con o sin vello y más bien de color rojo.

Las hojas son verde oscuras en la cara superior y blancuzcas en el reverso.

La planta se cría en los setos y ribazos de la mitad septentrional del país, sobre todo en los valles pirenaicos; le gusta crecer entre los escombros y como mala hierba en las superficies sembradas de césped.

Está considerada como una de las plantas medicinales más antiguas del mundo.

La artemisa florece en verano.

De interés farmacéutico son las extremidades floridas, así como las hojas.

Una vez recolectadas las partes útiles, se desecan al aire o en secadero.

Según diversos estudios, la planta es especialmente rica en un aceite esencial que está compuesto por eucaliptol y tuyona principalmente.

También nos encontramos con resinas, mucílago y en las partes herbáceas se hallan pequeñas cantidades de adenina y colina.

Asimismo, las hojas contienen vitaminas A,B y C.

En general, a la planta se la reconocen propiedades tónicas y aperitivas, parecidas a las del ajenjo; también tiene la facultad de provocar y regular la menstruación.

Las mujeres en la antigua Grecia conocían bien las virtudes de esta hierba y su uso estaba ampliamente extendido como favorecedor de la menstruación; incluso durante largos años se le atribuyeron propiedades abortivas.

Realmente esta planta está especialmente indicada en casos de anorexia, digestiones lentas y pesadas y menstruaciones irregulares o falta de menstruación.

Su acción es un poco más débil que las de otras hierbas de la familia, pero no es una planta continuada y a dosis superiores a las indicadas puede provocar trastornos nerviosos e incluso convulsiones, especialmente en niños.

Estos efectos indeseables se deben a la tuyona, sustancia presente en la esencia.

También debe evitarse su consumo en mujeres embarazadas, pues aunque no está claro que pueda provocar un aborto sí que puede interferir negativamente en el desarrollo del nuevo ser.

Por último, hemos de mencionar su acción desinfectante del tracto digestivo, así como antiparasitario en general, aunque ésta no es la acción principal de la planta.

Hay que recordar que la planta resulta tóxica en dosis elevadas.

El polen de artemisa puede producir alergia y su uso está desaconsejado en embarazadas.

.- Infusión. 30 g de hojas y flores secas se añaden a 1l. de agua hirviendo; se endulza con azúcar o miel y se toma una taza de la infusión por las mañanas.

Esta Formas de administración está especialmente recomendada en mujeres con menstruaciones difíciles; para ello se debe comenzar su administración 5-6 días antes del comienzo del periodo.

.- Polvo. Se mezcla una pequeña cantidad de polvo de la planta en cantidad doble de azúcar.

Para tomar 4 veces al día.

En farmacia se puede encontrar, además de la planta troceada, comprimidos elaborados, extracto vegetal y presentaciones compuestas junto con otras plantas.

Aperitivo. Emenagogo. Antimicrobiano

Aspérula olorosa (Asperula odorata)

Posee esta planta una serie de tallos de pequeño diámetro, que crecen unos centímetros por debajo del nivel de la tierra, siendo unos tallos subterráneos bastante ramificados (que no hay que confundir con las raíces); de tramo en tramo surgen de éstos otros tallos, ya en posición vertical, que emergen al exterior llegando a alcanzar una altura de hasta treinta centímetros; curiosamente, son de un diámetro mayor que los anteriores.

Estos tallos poseen una sección cuadrada y en cada nudo nacen una serie de hojas, cuyo número varía de cuatro hasta diez en la parte superior.

Las pequeñas florecillas de color blanco se sitúan en los extremos superiores de los tallos y suelen aparecer a partir de mayo.

El fruto se forma a partir de julio y es de forma globulosa, con la superficie recorrida por infinidad de pelos retorcidos en forma de gancho.

La recolección se efectuará durante la floración o una vez finalizada esta.

El secado se hará de forma rápida, preferiblemente al abrigo del sol, y una vez realizado se procederá a almacenarlo en un recipiente lejos de la humedad.

Es curioso advertir en esta planta que, a medida que avanza el proceso de secado, aumenta su capacidad aromática -siempre que el proceso se realice correctamente, claro está.

Las hojas y la sumidad florida contienen un glucósido que posteriormente se transforma en cumarina.

También podemos encontrar antraquinonas y monotropósidos, que le dan propiedades antiespasmódicas, por lo que se emplea en casos de espasmos gastrointestinales, mejorando las digestiones lentas.

Asimismo se considera buen sedante e hipnótico, así que se puede emplear en situaciones de estrés, nerviosismo e insomnio.

Tiene también cierto efecto diurético, por lo que su empleo está recomendado en oligurias y casos de litiasis urinarias.

Es un buen antiinflamatorio y resulta muy eficaz para el lavado ocular en casos de blefaroconjuntivitis.

.- Infusión. Cuarenta gramos de las hojas y sumidad florida se añaden a un litro de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos.

Del líquido que se obtiene tras su filtrado se puede tomar una taza después de las dos comidas principales, facilitando de esta forma la digestión.

Se puede tomar también una taza una hora antes de acostarse para combatir el insomnio.

.- Infusión baño ocular. Se prepara añadiendo quince gramos a un litro de agua hervida y manteniéndolo en contacto durante quince minutos.

El líquido obtenido se emplea a una temperatura en torno a los 30º centígrados para el lavado ocular, actuando como antiinflamatorio de párpados y zona ocular.

Antiinflamatorio. Digestivo. Diurético

Astrancia (Astrantia major)

La astrancia pertenece a la familia de las umbelíferas, que comprende un gran número de especies, todas ellas fácilmente distinguibles por poseer una característica inflorescencia en forma de paraguas invertido.

Antiguamente, a este grupo de plantas se las llamaba aparasoladas.

Es una hierba vivaz, con hojas que se sostienen gracias a largos rabillos.

El rizoma negro y leñoso da origen a un tallo erguido, poco ramificado, rematado por umbelas de flores blancas.

Se cría en los prados de prácticamente todo el Pirineo, gustándole mucho el agua y las praderas húmedas.

Crece de manera espontánea por toda Europa.

La planta florece en junio, madurando sus frutos en verano y principios del otoño.

Para su uso terapéutico se recogen principalmente los rizomas, aunque también son interesantes los tallos foliados.

El rizoma se recolecta a finales del verano, se limpia a fondo y se quitan las partes verdes y los pelos radicales; posteriormente se deja secar a la sombra.

Los tallos se deben recoger a mano, en plena época de floración y con tiempo soleado.

La composición de la astrancia mayor es desconocida por completo.

Se sabe que despide un aromático olor, por lo que posiblemente tenga un aceite esencial.

El resto está poco estudiado, aunque la planta se conoce desde la antigüedad.

Al rizoma se le atribuyen propiedades laxantes y purgantes, dependiendo de la dosis utilizada.

Nuestros antepasados basaban toda su ciencia en la experimentación como única manera de descubrir nuevos remedios.

En el caso de esta planta posiblemente se hallaron en ella efectos purgantes, por lo que fue incluida rápidamente entre las plantas medicinales de la época; pero posteriormente, o bien se comprobó que sus efectos no eran tan buenos, o bien fue sustituida por otra de las muchas plantas que nos brinda la naturaleza con similares efectos.

En cualquier caso, hoy día esta planta está en desuso y prácticamente no se incluye en ningún compendio de plantas medicinales.

Además, la ciencia médica cada vez está más convencida de su tarea de concienciar a la gente para que sustituyan el uso de laxantes y purgantes a favor de un aumento en el consumo de fibra, como única manera de combatir el estreñimiento que tantos males acarrea hoy día.

En efecto, la dieta de finales de siglo es muy pobre en alimentos con fibra, lo que repercute no solo en el aumento del estreñimiento sino también de otras enfermedades asociadas, como la obesidad, el colon irritable, diverticulosis e incluso el cáncer de colon.

Los purgantes tan solo están indicados en determinadas situaciones patológicas y siempre bajo supervisión médica.

El abuso de aquellos lleva a acostumbrar mal al intestino, que deja así de funcionar por sí solo de manera natural.

Al ser una planta poco estudiada, no se sabe a ciencia cierta de qué manera se puede administrar al organismo.

Posiblemente, la mejor manera de consumir esta planta sea en forma de infusión a partir del rizoma, o bien en forma de polvo.

En cualquier caso, no es una hierba exenta de efectos secundarios, por lo que no se recomienda su uso por lo menos hasta que no se conozca más en profundidad.

Laxante. Purgante

Avellano (Corylus avellana)

El avellano es un arbusto grande, de ramas pardas algo flexibles.

Posee hojas alternas, rugosas y de forma ovalada, que suele perder en otoño para volver a recuperarlas en primavera.

Tiene flores masculinas, recogidas en amentos de color amarillento.

Los frutos son las avellanas, tan conocidas y apreciadas por todos.

Vegeta en algunos puntos montañosos de la Península, sobre todo en Galicia, Asturias, Extremadura, Valencia y Cataluña.

El avellano florece a finales del invierno y principios de la primavera, antes de que se abran las hojas.

De la recolección interesan en primer lugar las avellanas, muy apreciadas en pastelería y como alimento de alto poder calórico.

También interesan, desde el punto de vista terapéutico, las hojas y la corteza; las hojas se arrancan del arbusto, con tiempo seco, y la corteza se recoge en primavera.

Ambos se ponen a secar al aire libre o en secaderos a una temperatura máxima de 40ºC.

Las avellanas contienen hasta un 65% de aceite, lo que las convierte en un gran alimento, aunque algunos expertos desaconsejan este fruto seco en ancianos porque dicen que eleva la tensión sanguínea.

La corteza contiene materias tánicas, aceites y alcoholes; está especialmente recomendada -sobre todo por sus principios astringentes- para cortar hemorragias y diarreas.

En las hojas también aparecen taninos y flavonoides, de efecto vasoprotector, astringente, venotónico y antiedematoso.

En ocasiones se usan como sucedáneo de la hamamelis.

En resumen, el avellano es utilizado por sus propiedades astringentes, antipiréticas y an-

tiedematosas y está especialmente indicado en varices, hemorroides, gripe y heridas.

En algunos pueblos se utiliza la cáscara de avellana -cocida y en tisana- para casos de retención de orina, aunque paradójicamente también se ha empleado popularmente para evitar que los niños se orinen en la cama.

.- Infusión de polen. El polen de avellano se puede utilizar en infusión como sudorífico; para ello se pone un poco de polen en agua hirviendo y una vez frío se toma en pequeñas tazas.

.- Infusión de hojas. A un litro de agua hirviendo se añaden 25 gr. de hojas de avellano; se templa y filtra para su empleo posterior en la limpieza de heridas y llagas.

.- Cocimiento de corteza. 35 gr. de corteza se añaden a un litro de agua; se deja hervir durante 20 minutos; luego se filtra y se endulza a gusto de cada uno.

Se pueden tomar varias tacitas durante el día.

Este cocimiento se utiliza como astringente y da mejores resultados con la corteza de la raíz.

En cualquier caso, la mejor forma de consumir este árbol es aprovechando sus exquisitos frutos, las avellanas: crudas, tostadas, en forma de horchata o simplemente machacadas con agua y azúcar.

Antipirético. Astringente. Antiedematoso

Avena (Avena sativa)

Pertenece a la gran familia de las gramíneas, compuesta por más de 2000 especies distintas.

La avena se caracteriza principalmente por su tamaño, ya que cuando se cultiva en óptimas condiciones puede alcanzar el metro de altura.

Su tallo está hueco, con unos nudos de los que parten las hojas, de aspecto aplanado y muy ásperas al tacto.

La lígula es la membrana localizada en la unión de las hojas con el tallo, que en ocasiones se emplea para determinar con exactitud la especie a la que pertenece.

En el caso de la avena, esta lígula es de un tamaño muy pequeño, casi inexistente.

La floración se produce entre junio y agosto y la recolección se efectúa en verano.

Las flores van emparejadas y adquieren una posición curvada hacia el suelo.

Se puede diferenciar la flor que se encuentra en la zona superior de la que se encuentra por debajo, pues esta última suele poseer una arista más larga.

De la fecundación se obtiene el grano, uno por cada flor, por lo que como aquéllas aparecerán por parejas.

El grano se encuentra encerrado en una cáscara.

La avena está considerada como remineralizante, empleándose en procesos de convalecencias, por contener en su composición muchas sales minerales como hierro, calcio, magnesio, fósforo... además se puede utilizar como tónico gracias a su alto contenido en vitaminas A, B1, B2, PP, y, en menor cantidad, vitaminas E y D.

Asimismo se considera sedante, empleándose como ansiolítico e incluso hipnótico, en casos de depresión e insomnio.

También actúa como diurético, en tratamientos de hipertensión, oligurias, litiasis renal y para eliminar edemas.

Es ligeramente hipoglucemiante y laxante.

Por vía tópica se emplea como emoliente, muy frecuentemente en procesos en los que existe prurito de cualquier tipo, ya que disminuye la inflamación; así, se emplea en cuadros de alergias, varicela, pieles muy sensibles...

.- Tintura. 30 gotas de tintura, 1:10 tres veces al día, fuera de las comidas.

.- Extracto fluido. También llamado jugo de avena, se emplea en osificaciones de 25 gotas repartidas a lo largo de tres tomas diarias, diluído en un poco de agua.

Esta posología se puede aumentar en caso necesario.

.- Decocción. Se emplean 15 gramos de semillas de avena, preferentemente sin pelar, que se añaden a un litro de agua; se procede a hervirlo todo durante unos treinta minutos.

.- Uso externo. Como ya se comentó anteriormente, su empleo en baños coloidales o en preparación de jabones para pieles irritadas y sensibles da muy buenos resultados a la hora de mitigar picores; su uso está muy extendido en la actualidad, contando con una gran cantidad de jabones y geles de baño que en su composición incluyen avena.

Diurético. Remineralizante. Sedante

Azafrán (Crocus sativus)

El azafrán es una planta herbácea, bulbosa, de la familia de las iridacéas.

Posee unas hojas largas, verdes y lineales, que crecen formando penachos.

Es originaria de Oriente, donde se ha cultivado desde siempre como especie perfumada, colorante y planta medicinal.

En España, sin embargo, se cultiva cada vez menos por su elevado precio en el mercado, lo que ha favorecido la utilización de otros colorantes de menor precio e igual uso.

Tan solo en la zona de la Mancha se sigue cultivando azafrán, e incluso en muchos pueblos de la zona se hace de manera ritual, pues se incluyen importantes cantidades de esta planta en la dote de las jóvenes.

La floración del azafrán tiene lugar a finales de verano y principios del otoño.

La recolección varía según el clima de la localidad, pero suele hacerse desde mediados de septiembre hasta noviembre.

La razón de su alto precio estriba en que para obtener un kilogramo de azafrán se necesitan aproximadamente unas cien mil flores y además la recolección debe realizarse a mano por personal especializado.

El azafrán es, en realidad, el estigma de la flor del mismo nombre; una vez que se obtiene hay que conservarlo en frascos de cristal hermético, ya que la humedad lo estropea; tampoco conviene que le dé la luz.

En el estigma de la flor de azafrán aparecen muchas sustancias, entre las que cabe destacar algunos heterósidos como la crocina, que es la responsable de su poder colorante; también aparece un aceite esencial y en el polen se han encontrado trazas de flavonoides.

El azafrán se ha utilizado desde tiempos remotos por sus múltiples virtudes, muchas de las cuales siguen vigentes en nuestros días, aunque no hay que olvidar que puede resultar tóxica empleada en grandes dosis.

Así, se sabe que puede ser abortiva (en la antigüedad muchas mujeres lo utilizaron como pésimo abortivo, pues no sólo producía la muerte del feto sino también en muchos casos la de la madre) y ocasionar grandes hemorragias.

La dosis que puede provocar la muerte en el adulto se calcula en 10-12 gr.

De todas las virtudes que se le han achacado, las que se mantienen hoy día son las que se refieren a que es una buena sustancia aperitiva así como un buen tónico estomacal.

A la crocina, por su parte, se le atribuyen propiedades hipolipemiantes.

Por todo ello, se recomienda en casos de inapetencia, astenia, meteorismo, amenorrea, gingivitis y dolores de dentinción.

Para aprovechar todas estas propiedades basta con emplearlo como condimento.

Además, esta planta proporciona un apetitoso y atractivo color a muchos platos.

.- Infusión. Se utilizan 2 gr. de azafrán por litro de agua.

De esta infusión se pueden tomar hasta 3 tazas al día.

.- Polvo. Con la precaución de no sobrepasar las dosis indicadas por el médico.

De esta forma se suele emplear como carminativo y para acelerar la menstruación.

.- Tintura. En forma de tintura, se friccionan directamente las encías, calmando así los dolores de dentición.

Carminativo. Aperitivo. Hipolipemiante

Azucena (Lilium candidum)

La azucena es una bonita planta herbácea con un bulbo escamoso, grande y blanco; su tallo no suele superar el metro de altura y todo él aparece recubierto de hojas, unas extendidas en torno y otras erguidas, con forma lanceolada y escasamente onduladas en los bordes.

Las flores forman un ramillete terminal y son de color blanco.

Esta planta se caracteriza por su intenso aroma que llega incluso a embriagar, sobre todo por la noche.

Se cría preferentemente en jardines y macetas, pues no es una planta autóctona sino que nos viene del Próximo Oriente.

Normalmente se le da un uso ornamental.

Esta aromática planta florece de mayo en adelante.

Para uso medicinal se usa el bulbo junto con el aceite que se extrae de él.

Este bulbo se puede utilizar tanto fresco como desecado.

De la composición de la azucena se conoce bien poco.

Lo que se conoce por su estudio es que de la epidermis de las escamas bulbares se puede extraer un aceite cuya composición no está definida.

Quizá la razón de que no haya sido estudiada en profundidad sea que desde muy antiguo el empleo que se dio a esta planta fue puramente ornamental.

Por ello no es difícil pensar que se descuidara un poco el estudio de su composición.

Popularmente ha sido empleada como emoliente, antieczematosa y diurética.

En algunos libros antiguos se mandaba preparar el aceite de azucena con las mismas flores de la planta (desprovistas de los estambres) y con un poco de aceite de oliva.

Todo ello en maceración durante 3 días, pasados los cuales se debían extraer las flores y añadir otras nuevas.

Esta operación se debía repetir 3 veces, obteniendo al fin el auténtico aceite de azuceno que era empleado para curar quemaduras, úlceras, granos, eczemas y en general, cualquier enfermedad de la piel.

En realidad no es una planta que hoy en día sea muy conocida por sus virtudes; pero como otras muchas, forma parte de antiguas tradiciones y debe ser incluida en los tratados sobre plantas medicinales.

Además, quizá el día de mañana -cuando se profundice en su estudio- sea posible encontrar alguna virtud desconocida; o por lo menos, comprobar alguna propiedad de las que ya se le atribuyen.

Además de las supuestas propiedades curativas, la azucena tiene algunas aplicaciones en el campo de la cosmética: se ha comprobado que en el bulbo existen determinados extractos con alto poder bioactivante, usados para regenerar la piel.

De lo que no cabe la menor duda es de que, dentro del campo de la horticultura, es una de las plantas más bellas de la naturaleza.

.- Cataplasma. Se debe recolectar un bulbo de azucena y, después de limpiarlo bien con agua, se asa sobre unas cenizas.

Una vez asado, se corta en rodajas y se aplica en caliente sobre panadizos, verrugas y forúnculos.

.- Aceite. Tal como hemos detallado en las aplicaciones, este aceite se puede utilizar para curar úlceras, abscesos, contusiones, etc.

.- Infusión. Se prepara una infusión de 3 gr. de bulbo en 100 ml. de agua hirviendo.

Esta tisana así preparada tiene efectos diuréticos.

Antieczematoso. Diurético. Emoliente

Azufaifo (Zizyphus jujuba)

El azufaifo es un árbol espinoso de poca altura, con muchas ramas en forma de zig-zag.

Además de poseer unas ramas largas -que dan forma al árbol- echa otras pequeñas ramitas que se desprenden en invierno.

Las flores son pequeñas, de color verde amarillento y nacen conglomeradas en la axila de las hojas.

Tienen forma de estrella.

El azufaifo se cría en huertos y tierras cultivadas desde Aragón y Cataluña hasta el Algarve en Portugal.

Procede de Oriente, pero se trajo a los países mediterráneos para ser cultivado desde tiempos muy remotos.

Florece en verano y sus frutos maduran con la llegada del otoño.

De la recolección con fines terapéuticos interesan el fruto, las hojas y la corteza de las ramas.

En los frutos podemos encontrar hasta un 10% de taninos, glucósidos, vitamina C y abundante mucílago.

En la corteza tenemos también taninos (aunque en menor cantidad) y en las hojas hallamos glucósidos, taninos y algunos ácidos raros, como el ácido zizífico.

Estas composiciones confieren distintas propiedades a cada parte de la planta: el fruto es principalmente demulcente y vitamínico; la corteza tiene propiedades astringentes y se emplea ampliamente como antidiarreico; y las hojas -además de ser astringentes- tienen propiedades que rebajan el nivel de azúcar en sangre.

Por tanto, frutos, corteza y hojas se usan principalmente en el tratamiento de la diarrea, usándose específicamente el fruto en estados de convalecencia y las hojas en diabetes moderada.

En uso externo, la corteza y las hojas se utilizan en faringitis, vaginitis, eccemas y escoceduras.

Los frutos -llamados azufaifas- se pueden comer en estado fresco y poseen un suave efecto laxante debido a su gran cantidad de mucílago.

También se pueden desecar.

.- Decocción. Se prepara a partir de las hojas y la corteza.

Con la dosis de una cucharada de postre por taza, se hierve durante 5 minutos y se toman de 4 a 6 tazas al día.

.- Uso externo. La misma decocción anterior se puede usar en forma de compresas, colutorios, lavados, etc.

Tan solo conviene prepararla más concentrada.

.- Frutos. Los frutos se toman directamente, una vez lavados, y ejercen un suave efecto laxante.

No son nada sabrosos y se digieren con dificultad, por lo que no resultan muy recomendables.

Astringente. Antidiarreico. Vitamínico

Bálsamo (Saxifraga geranoides)

El bálsamo es una planta herbácea que se ramifica copiosamente en la base y forma céspedes flojos, la mayor parte de las veces de grandes dimensiones, con las hojas tiesas, viscosas, más viejas las inferiores y erguidas las superiores, todas ellas sostenidas por un largo rabillo.

El tallo alcanza los 20 cm. de altura y las flores se disponen en ramilletes terminales, con unas cuantas flores blancas de agradable aspecto, sostenidas por cabillos tan largos como ellas.

Se cría en las rocas calcáreas de las montañas levantinas de la Península, desde la zona del Pirineo oriental hasta Valencia.

El bálsamo florece alrededor del mes de mayo.

Dependiendo de la altura a la que se encuentre, la planta puede seguir echando flores hasta bien entrado el mes de junio.

De la recolección con fines medicinales interesa la planta entera.

Se debe recoger cuando se encuentre florida, ya que es en este momento cuando mayor concentración en principios activos tiene.

Una vez arrancada de su hábitat natural, se pone a secar a la sombra o en secadero, a temperaturas inferiores a los 30 °C.

La composición química de esta planta se desconoce por completo.

Se sabe que en medicina popular -tanto en Cataluña como en la provincia de Aragón- se utiliza principalmente como vulneraria, es decir, para curar llagas, heridas, etc.

También se sabe que cuenta con ciertas propiedades cicatrizantes y astringentes, aunque estas últimas virtudes son menos conocidas.

Los grandes autores de la antigüedad no hablan en absoluto del bálsamo en sus escritos; se supone que o bien la ignoraron o bien esta hierba fue confundida con otra parecida.

Tan solo en algún escrito se menciona la planta como eficaz remedio para sanar llagas y heridas, pero sin darle demasiada publicidad.

En cualquier caso, esta hierba está recogida como parte de nuestra extensa flora medicinal, aunque sin duda existen mejores ejemplares con los que poder combatir las muchas dolencias que nos aquejan.

Como siempre que tratamos algún remedio, no debemos olvidar que el consejo del personal especializado debe tenerse siempre en cuenta a fin de evitar posibles efectos secundarios.

.- Untura. Con aceite de oliva y un buen puñado de bálsamo, en una botella bien tapada se prepara una untura muy apreciada que se deja en maceración durante cuarenta días.

Se recomienda en este caso partir de la planta fresca para aprovecharla al máximo.

.- La forma de utilización es bien sencilla.

Se untan directamente llagas y heridas con este preparado, cubriéndolas posteriormente con una gasa limpia.

Asimismo se pueden preparar diversos aguardientes u otros sencillos preparados de suaves efectos.

Vulnerario. Astringente. Cicatrizante

Bálsamo del Montseny (Saxifraga vayredana)

El bálsamo de Montseny es una hierba perteneciente a la familia de las saxifragáceas, caracterizada principalmente por ser más o menos viscosa o pegajosa y crecer formando densas almohadillas de color rojizo.

Si se examina más detenidamente se comprueba que está formada por un gran número de prolongadas ramitas entrelazadas y frágiles, las cuales conservan ya secas las hojas viejas de otros años, unas sobre otras, pero espaciadas de manera diversa.

Echa unos ramilletes de flores blancas, en corto número, cada una con cinco pétalos y diez estambres.

Se cría en las rendijas de rocas pizarrosas, sin nada de cal, en alturas no superiores a los 1000 m.

Según la altura y la orientación de la planta, florece de mayo en adelante.

Se han encontrado ejemplares floridos incluso en el mes de julio.

De la recolección nos quedamos con la planta entera.

De esta hierba existen dos castas bien diferenciadas: la auténtica "herba de San Segimon", que forma céspedes flojos porque las ramas no se aprietan demasiado; en esta estirpe las hojas inferiores -es decir, las que se hallan en la parte externa de las rosetas- suelen dividirse también en tres segmentos, pero los dos segmentos laterales se subdividen a su vez en otros dos.

En la otra casta se forman almohadillas o céspedes más apretados, con las rosetas tan apretadas que no dejan espacios entre sí; y tienen las hojas más pequeñas, con los rabillos más cortos y anchos.

Ambas especies son igualmente balsámicas y aromáticas.

La recolección se debe llevar a cabo cuando la planta está a punto de florecer o ya con las primeras flores abiertas, que es cuando tiene mayor viscosidad.

La composición química de esta planta se ignora por completo.

En medicina popular se emplea como balsámico para combatir los resfriados y la tos.

Es una planta bastante empleada en las zonas próximas a su hábitat natural; pero al vivir solo en la zona del Montseny, únicamente es conocida en Cataluña, sobre todo en los alrededores de dicha montaña y en Barcelona.

Por tanto, solo se han beneficiado de esta hierba los habitantes de aquellos lugares.

.- Cocimiento. Se hierve un puñadito de la hierba en 1/2 l. de agua, no más de tres minutos y se retira de la lumbre.

Se edulcora con azúcar y se toma caliente, tantas tazas como se quiera puesto que no se conocen efectos secundarios.

.- Infusión. Algunos recomiendan preparar una simple infusión, es decir, poner la misma cantidad de agua a hervir y cuando llegue a ebullición, retirarla de la lumbre y añadir la hierba.

Parece ser que de esta forma da mejores resultados.

Balsámico. Antitusivo. Expectorante

Barba de capuchino (Usnea barbata)

Los líquenes son organismos con una naturaleza doble: por un lado son hongos, y morfológicamente se pueden comparar con ellos.

Pero, si se examinan más a fondo, se puede comprobar que también están formados por un alga.

En definitiva, un liquen es una asociación simbiótica entre un alga y un hongo.

Tanto uno como otro dan lo mejor de sí para poder sobrevivir.

La especie de la que tratamos es un liquen ramificado, con numerosas y finas ramitas colgantes y de color blanquecino como los pelos de una barba cana.

Se cría en las ramas de los árboles, principalmente en las de los alcornoques, encinas, robles, etc., de todo el país, más abundantemente en aquellas zonas más húmedas.

Los líquenes no tienen floración, ya que pertenecen a un grupo de plantas menos evolucionado.

Estos organismos poseen estructuras de reproducción sexual más primitivos, aunque no menos complejos.

Además, al ser una asociación de dos seres vivos, adquieren mecanismos de reproducción propios de ellos.

De la recolección interesa todo el liquen, pues lo que realmente vamos a utilizar con fines terapéuticos es un ácido: el ácido usnico, que se extrae a partir de él.

Se puede recoger durante todo el año, siempre que se encuentre disponible en su ecosistema natural.

Como comentábamos antes, el principio activo más interesante de este liquen es el ácido usnico.

Se pueden obtener rendimientos en este ácido de hasta el 4%, a partir de barba de capuchino previamente desecada.

Este ácido tiene reconocidas propiedades como antibiótico.

En diversos estudios se ha demostrado muy eficaz frente a bacterias muy comunes.

Asimismo, se comprobó que la sal sódica de este ácido es más activa sobre las bacterias, incluso a dosis más bajas.

En algunas zonas de nuestra geografía utilizan sabiamente este liquen como antiséptico y secante de heridas y grietas de los pies.

Este uso experimental concuerda con el efecto antibiótico que posee, ampliamente demostrado.

Para concluir, es importante resaltar que la barba de capuchino ha sido confundida durante mucho tiempo con un musgo: se denominaba musgo de los árboles.

Pasaron muchos años hasta que se estableció la clasificación de los vegetales, y aun así algunos todavía seguían denominando musgo a este doble organismo.

Pero los musgos son auténticas plantas verdes, con clorofila, capaces de bastarse a sí mismos y totalmente independientes.

En cambio, en el liquen es necesaria esa asociación hongo-alga para sobrevivir, asociación en la que el hongo sale más beneficiado, permitiendo vivir al alga, aunque sea esclavizada.

En realidad, la única forma de administración usada popularmente es la aplicación directa del liquen sobre la piel dañada.

El ácido usnico empleado como antibiótico requiere de procesos tecnológicos complicados y por tanto está fuera de nuestro alcance.

Normalmente, este antibiótico se puede adquirir bajo prescripción médica en establecimientos especializados.

Antibiótico. Antiséptico. Secante

Becabunga (Veronica beccabunga)

La becabunga es una planta herbácea vivaz perteneciente a la familia de las escrofulariáceas.

Es una planta lampiña, de tallos rollizos, con pequeños manojos de raíces en los nudos inferiores.

Las hojas son opuestas, de contorno aovado y bordes ligeramente dentados, con un rabillo corto pero bien visible.

Las flores se disponen en ramilletes que nacen en la axila de las hojas.

Esta hierba se cría en lugares húmedos, al borde de aguas corrientes o estancadas, por casi toda la Península.

La floración de esta vistosa hierba comienza en abril, prolongándose durante toda la primavera y verano.

Para uso medicinal se recolectan en verano sus partes aéreas.

Aunque hay quienes prefieren tomar los remedios que nos brinda la naturaleza en forma de pócimas y jarabes, la mejor manera de consumir esta hierba es en ensalada fresca, al igual que se hace con el hinojo, las achicorias o los berros; por esta razón, cuanto más fresca se recoja, mejor sabrá.

En general, su sabor es herbáceo, con un ligero amargor.

La composición de la becabunga no es muy conocida: se sabe que contiene principios activos amargos así como algunos taninos, y el glucósido aucubina, presente también en otras especies de la misma familia.

Destaca su alta concentración en yodo, al igual que en los berros.

De sus virtudes, las más reconocidas a nivel popular son la antiescorbútica y la diurética.

Se le considera igual al berro, a todos los efectos; no solo por su sabor y por encontrarse en los mismos lugares, sino también porque poseen las mismas propiedades curativas.

Se advierte a los amantes de remedios caseros que esta planta pierde sus propiedades si se deseca o se somete a un proceso de cocción.

.- Planta fresca. Como antes mencionábamos, cualquier remedio que se pueda tomar al natural resultará mejor y más eficaz; es absurdo intentar administrarlo de otra manera que no sea la que ya nos brinda la propia naturaleza.

Este es un claro ejemplo de lo que estamos diciendo: con la planta en estado fresco se puede preparar una sabrosa ensalada que hará las delicias de cuantos la consuman.

Para los que prefieran otra forma de administración, pueden exprimirla y sacar su jugo, tomando la cantidad que crean necesaria; como hemos comentado, se trata de una planta totalmente atóxica, aun a grandes dosis.

Diurético. Antiescorbútico. Aperitivo

Beleño blanco (Hyoscyamus albus)

El beleño blanco es una hierba muy dura, que aunque puede morir en un año suele aguantar dos o tres.

Los tallos son rollizos, repletos de pelillos largos, finos y suaves; las hojas tienen rabillo y forma aovada, con algunos senos en los bordes y la nervadura saliente en el reverso.

Junto con las hojas nacen las flores, ligeramente ladeadas y sostenidas por un pequeño pezón.

El parecido de este beleño con su congénere, el peligroso beleño negro, es muy grande, siendo por ello preciso el no recolectarlo si no se conocen las diferencias entre ambos.

Se cría en las rendijas de muros, incluso al pie de estos, entre escombros y casas ruinosas, en las corralizas y todos aquellos lugares donde el hombre haya dejado su huella.

Es una especie propia de los países mediterráneos.

El beleño blanco florece a partir del mes de marzo en zonas abrigadas de las costas.

Si el ambiente no es demasiado seco, la floración se puede prolongar hasta bien entrado el verano.

De la recolección interesan las hojas.

De todas formas, en lo que respecta a esta planta, es mejor olvidarse de todo lo que se refiera a su manipulación casera, pues resulta sumamente peligrosa si se consume de forma imprudente.

En cuanto a su composición, se puede decir que es la misma que la de su pariente el beleño negro, solo que los principios activos se encuentran en menor cantidad.

Recordemos que su principio activo más característico es la hiosciamina, junto con la atropina y la escopolamina.

Estas tres sustancias también se encontraban en la belladona, otra especie afín.

Esta planta actúa principalmente como analgésico local, dilatador de la pupila (efecto midriático), acción sedante sobre el sistema nervioso central, antiasmático y antisecretor.

Estas acciones, bien empleadas, pueden servir de mucho; pero si se consume la planta accidentalmente, puede ocasionar serios problemas.

En casos extremos, una intoxicación con esta hierba produce somnolencia, delirios, convulsiones y -si no se trata a tiempo- puede llegar a desencadenar la muerte.

En el caso del beleño blanco las acciones farmacológicas son menos marcadas, pero no por ello se debe bajar la guardia…

No hay que olvidar que el desconocimiento puede provocar accidentes mortales, y cuando se trata de plantas muy activas estos efectos tan perniciosos aparecen tras el consumo de dosis relativamente bajas.

Al tratarse de una planta tóxica solo comentaremos la manera de emplearla externamente, aunque también conviene tener cuidado, ya que en determinadas zonas del cuerpo la absorción de sustancias puede ser mayor.

Se puede aplicar en forma de cataplasma; para ello se calientan las hojas, previamente maceradas en aceite.

El producto así obtenido se emplea en forma de fricciones para actuar como calmante del dolor.

Analgésico local. Antiasmático. Sedante sobre SNC

Beleño negro (Hyoscyamus niger)

El beleño es una planta herbácea anual o bienal, caracterizada principalmente por estar cubierta por entero de un vello muy suave y pegajoso.

Las hojas son alternas, dentadas y viscosas; en las axilas se forman unas flores gris-amarillentas con nervaciones color violeta.

El fruto es una cápsula provista de una especie de cubierta que al madurar se abre para dejar caer las semillas.

Se caracteriza por ser una planta muy venenosa y de olor francamente desagradable.

Probablemente sea una hierba originaria de alguna región mediterránea, pero en la actualidad crece por toda Europa y Asia, preferentemente al pie de muros, en escombros y junto a corrales y estercoleros.

En España es más abundante cuanto más nos acercamos al norte, haciéndose su presencia más escasa hacia el sur.

La planta florece a partir de mayo, extendiéndose durante todo el verano.

La parte que interesa son sus hojas y semillas;

.- Maceración. Macerando los frutos en un buen vino se obtiene una tintura empleada en enfermedades catarrales de estómago e intestinos.

.- Jugo fresco. Es una preparación típica de los países nórdicos.

Al jugo fresco del fruto le añaden bastante azúcar, obteniendo un vino de propiedades parecida.

Una vez obtenidas hojas y semillas, se secan lo más rápidamente posible, pudiéndose utilizar secadero, a temperaturas no superiores a los 35ºC.

La composición del beleño es muy similar a la de la belladona, es decir, contiene atropina, hiosciamina y escopolamina, aunque se sabe que las concentraciones de estos alcaloides en el beleño son sensiblemente más bajas que en la belladona.

También contiene abundantes flavonoides.

Los alcaloides del beleño le confieren acciones espasmolíticas, antiasmáticas, midriáticas y de analgésico local.

Además, ejercen una acción sedante sobre el sistema nervioso central, por lo que se le considera antiparkinsoniano; pero no hay que olvidar que estos alcaloides son sumamente peligrosos, por lo que el uso de esta planta no debe dejarse en manos inexpertas.

La intoxicación por administración de altas dosis de beleño puede producir sueño, delirio y convulsiones.

En medicina popular esta planta no debería usarse nunca.

Solamente, a nivel de la industria farmacéutica, se pueden elaborar formas de administración que sí pueden resultar muy útiles en el tratamiento de determinadas enfermedades; de hecho, los alcaloides de esta planta se utilizan en la medicina actual para combatir el asma, dilatar la pupila con fines exploratorios, calmar determinados temblores seniles, etc.

Las preparaciones caseras de esta planta no están recomendadas salvo por prescripción médica.

.- Infusión. 0,5 gr. de hojas secas en 200 cc de agua hirviendo.

Se filtra y se bebe la mitad del preparado antes de acostarse; se puede tomar la otra mitad en caso de no conseguir conciliar el sueño.

Existen otras preparaciones clásicas, como el "aceite de beleño" o el "bálsamo tranquilo".

Estas fórmulas se emplean externamente para combatir neuralgias superficiales y otros dolores externos.

Sedante del SNC. Antiasmático. Analgésico

Belesa (Plumbago europaea)

La belesa es una hierba anual perteneciente a la familia de las plumbagináceas.

Esta familia pertenece al grupo de las plantas simpétalas o gamopétalas, es decir, aquellas plantas que tienen todos los pétalos unidos entre sí, como soldados formando una única pieza.

Es una familia poco interesante desde el punto de vista medicinal.

Se trata de una hierba que se seca todos los años en invierno, volviendo a renacer en primavera.

Los vástagos tienen tallos ramosos, con profundas estrías longitudinales; las hojas son onduladas, ásperas al tacto y con los bordes denticulados.

Las flores forman pequeñas espigas en las sumidades de las ramitas.

Se cría sobre todo al borde de campos y caminos, a menudo entre escombros o ruinas de antiguas casas rurales.

Es común en toda la Península, salvo en el área mediterránea.

La belesa florece en verano y otoño.

Para uso medicinal se recolectan las raíces y las hojas.

Es una planta cuyo manejo por personas inexpertas puede resultar peligroso; por ello, se recomienda que tanto la recolección como su posterior tratamiento lo lleve a cabo personal especializado.

La raíz de belesa contiene una sustancia amarga denominada plumbagina.

Según las últimas investigaciones, esta sustancia se hallaría en la corteza de la raíz.

Cuando se aísla, forma cristales de color amarillo.

Tanto la raíz como las hojas -frescas, machacadas y aplicadas tópicamente- producen un enrojecimiento e inflamación instantáneo de la piel, hasta el punto de formar ampollas rápidamente.

Esta propiedad se conoce como rubefaciente y vesicante.

Con cataplasmas preparadas con esta planta se han querido remediar muchos males, como el dolor de ciática, lumbago, los dolores de cabeza persistentes, etc.; pero, generalmente, lo que se ha logrado es inflamar brutalmente la piel, con las consiguientes molestias que ello ocasiona.

Parece tener más efecto para combatir la sarna y otras enfermedades eruptivas de la cabeza.

En cualquier caso, hay que manejarla con sumo cuidado.

Otro mal uso que se le dio a esta hierba fue como remedio para sanar dolores rebeldes de dientes; así, se decía que bastaba solo con mascarla; pero como se puede imaginar, los efectos que provocaba eran sumamente desagradables -hasta el punto de que uno, en efecto, se olvidaba del dolor de muelas.

.- Linimento. Para combatir la sarna se preparaba un linimento compuesto a base de belesa.

Para ello se machacan 100 g. de raíz de esta planta y se añaden a 1 l. de aceite hirviendo; se mezcla bien y se cuela por un lienzo, exprimiendo el residuo al máximo.

Esta mezcla se aplica en la parte del cuerpo dañada por la sarna.

Resulta un remedio muy eficaz, pero debido a su alto poder vesicante hay que tener mucho cuidado.

Existen variantes de la mezcla menos agresivas.

Rubefaciente. Vesicante. Contra la sarna

Belladona (Artropa Belladona)

La belladona es una planta vivaz, con un rizoma corto y rollizo del que arranca una raíz cilíndrica de gran longitud.

El tallo presenta hojas alternas, ovaladas y blandas; sus bordes son enteros, delgados y sostenidos por cortos rabillos.

Entre las hojas se encuentran las flores, aisladas y colgantes, que son de color violeta púr-

pura en la parte externa y de un tono amarillento sucio por dentro, con unas venas rojas.

El fruto maduro es del tamaño de una cereza; se trata de una baya con un color entre rojo y negro, reluciente, que se inserta en un cáliz estrellado y con un jugo de color morado.

Dentro del fruto hay unas semillas pequeñas de forma arriñonada.

Florece desde el mes de mayo hasta bien entrado el verano.

Para su recolección se ha de esperar a finales de verano ya que es entonces cuando sus hojas y raíces son más ricas en principios activos; éstas se cortan y se ponen a secar a una temperatura de 30 ºC y en lugares bien ventilados.

Tanto las hojas como la raíz son ricas en unos alcaloides entre los que podemos citar la hiosciamina, atropina y escopolamina como los más importantes.

Estas sustancias actúan sobre determinadas zonas del sistema nervioso, paralizando su actividad, a veces de forma espectacular, como ocurre con el efecto de dilatación de las pupilas (midriasis), que se produce inmediatamente tras su aplicación.

De hecho, el nombre de belladona parece provenir del uso que las mujeres italianas hacían de esta planta, ya que , al parecer, se aplicaban en los ojos el zumo morado del fruto, dilatándose así las pupilas, a la par que les daba un gran brillo, lo que se consideraba sinónimo de belleza.

En la actualidad, este efecto midriático se utiliza en oftalmología a fin de llevar a cabo exploraciones del ojo.

Asimismo, estos alcaloides poseen acciones broncodilatadoras, vasoconstrictoras, y disminuyen las secreciones salivares, gástricas, nasales, sudorales, etc., a la vez que combaten las contracciones espasmódicas a nivel digestivo.

También tiene efecto analgésico si se aplica externamente.

Es importante señalar que su uso está reservado a personal médico, por los múltiples problemas que puede acarrear.

Además, está contraindicado en personas con hipertensión arterial o glaucoma.

.- Cocimiento. 30 gr de hojas de belladona en un litro de agua. Hervir, colar y aplicar compresas localmente. Indicado contra las hemorroides.

.- Pomadas. Como calmante externo.

Se usan 5 g de extracto de belladona y 30 g de manteca.

Analgésico local.

.- Polvo de hoja. Entre 0,02 y 0,1 g de polvo de hoja, no sobrepasando en ningún caso los 0,35 g diarios.

.- Tintura alcohólica. En proporción 1 a 10. Entre 5 y 15 gotas al día.

En la farmacia se puede encontrar la belladona como componente de muchos preparados compuestos, en comprimidos, pomadas y jarabes, pero siempre bajo prescripción médica.

Tóxico. Midriático. Vasoconstrictor

Berro (Nasturtium officinale)

El berro es una planta herbácea perenne, que puede alcanzar hasta 80 cm. de altura.

Los tallos son ascendentes, algo carnosos y huecos; en ellos se insertan hojas alternas de un color verde intenso.

En el ápice del tallo aparecen ramilletes de flores blancas.

Es una planta que requiere mucha humedad, por lo que no es difícil encontrarla en arroyos y fuentes de aguas no muy calcáreas.

Es originaria de Europa central y occidental y al ser una planta comestible no es difícil encontrarla por todo el mundo; en España se halla en toda la Península Ibérica y Baleares.

De uso terapéutico son las sumidades de los tallos, que han de recolectarse antes de la floración, que se produce hacia el mes de abril.

Una vez recogidas, se ponen a secar a la sombra y separadas de otras plantas, ya que es en este proceso cuando despiden un fuerte olor.

En medicina el berro se ha utilizado desde la antigüedad, aunque como existen varias especies parecidas no se sabe a ciencia cierta cuál de ellas era la que empleaban nuestros antepasados.

El sabor de esta planta es parecido al de la mostaza, aunque resulta menos fuerte al tener cierto regusto dulce.

Su etimología latina viene a significar algo así como "nariz torcida", aludiendo sin duda a que si el berro es muy picante -como suele suceder a menudo- hace torcer el gesto.

En la composición de sus partes aéreas aparece un glucósido, el gluconasturtósido, así como una esencia y una gran cantidad de vitaminas, como la A, C, D y E, siendo el ácido ascórbico -o vitamina C- el que se encuentra en mayor cantidad; de ahí su uso para combatir el escorbuto, enfermedad muy común que se debía antiguamente a una deficiencia en la dieta de vitamina C.

Está indicado en cualquier tipo de avitaminosis y además es estimulante del apetito, expectorante y ligeramente hipoglucemiante.

Como se suele tomar en ensaladas, hay que tener la precaución de limpiar bien la hierba antes de servirla en la mesa, ya que en sus hojas suelen habitar gran cantidad de parásitos.

Además, es más prudente consumirlo con moderación, pues en grandes dosis puede provocar irritación de la mucosa gástrica y renal.

Por último, el jugo fresco sirve para tratar determinadas afecciones de la piel, como eczemas y erupciones.

.- Decocción. Se hierve a fuego lento durante 3 minutos un puñadito de hojas frescas; se filtra el líquido, se añade zumo de naranja, tomate, piña o limón y se bebe a lo largo del día.

.- Encías. Para reforzar las encías y activar la salivación se mastican las hojas durante un rato, todos los días.

.- Planta fresca. Es la mejor manera de consumirlo, en ensalada, sólo o acompañado de otras verduras, pero siempre con moderación.

.- Uso externo. El jugo fresco de berro, aplicado en forma de fricciones sobre el cuero cabelludo y mezclado con un poco de colonia, evita la caída del cabello, aunque esta aplicación también está en entredicho, como la de cualquier otro crecepelo.

Vitamínico. Antiescorbútico. Anticatarral

Berro de prado (Cardamine pratensis)

Se trata de una hierba cuyo desarrollo se limita a ras del suelo: repta a ras del terreno y emite de tramo en tramo una serie de raíces que se introducen en la tierra; se trata de tallos subterráneos de los que pueden nacer algunos vástagos que, al entrar en contacto con el aire, adquieren una coloración verdosa.

Las hojas se localizan en el extremo de un largo peciolo y presentan una serie de divisiones entre las que destaca el segmento apical, de mayor tamaño que los otros dos o cuatro que suelen acompañarle.

A partir del mes de abril es posible localizar flores en berros que se encuentran a nivel del mar, mientras que en zonas más altas la floración se retrasa hasta mayo, incluso llegando hasta los primeros días de junio.

Para proceder a la recolección se espera a que la planta esté crecida, pero siempre antes de que se produzca la maduración del fruto.

Se recolectan los tallos y las hojas, cortando la planta a ras del suelo, y con la precaución de dejas las raíces y tallos subterráneos a fin de que al año siguiente vuelva a crecer.

Hay que tener especial cuidado de limpiar las hojas en profundidad, pues es muy probable que en ellas nos encontremos con larvas y huevos de distintos parásitos.

Contiene vitaminas A, C y D, por lo que se considera planta antiescorbútica, debido a lo cual su empleo es bien apreciado desde antiguo en forma de ensalada.

También contiene sodio, iodo y distintas enzimas.

Se emplea principalmente como diurético y estimulante del apetito, sobre todo en casos de oligurias, cistitis, litiasis renal, inapetencias, dermatitis seborreicas e incluso en determinados casos de alopecia.

A pesar de sus propiedades no conviene abusar de esta planta, pues puede producir irritación a nivel gástrico e incluso también a nivel de las vías urinarias.

.- Planta fresca. Se emplea -después de su lavado- como componente en ensaladas gracias a su gran aporte vitamínico.

.- Jugo fresco. Después de extraer el jugo del berro se puede tomar una cucharada sopera si se trata de adultos, o una cucharada de café cuando se trate de niños.

Se repite tres veces al día, antes de las comidas, para conseguir una acción estimulante del apetito y un efecto diurético.

Antiescorbútico. Anticatarral. Vitamínico

Berza (Brassica oleracea)

La berza es una planta bienal o plurienal, lampiña y de un verde glauco, con el tallo endurecido y casi leñoso al envejecer, de hojas grandes, algo carnosas y borde más o menos dividido.

Las flores, grandes, amarillentas o blanquecinas, se sitúan en ramilletes terminales poco apretados.

Los frutos son de forma alargada, con vainillas rollizas y una vena en resalto a lo largo de cada cara, terminadas en un breve pico.

Las semillas son totalmente lisas y de color pardo.

Se cría silvestre por todas las costas atlánticas europeas, en Francia, Gran Bretaña, Irlanda, etc., así como en las mediterráneas.

También existe una variedad cultivada en huertas, ya que es una planta comestible muy sabrosa.

La berza florece desde marzo o abril en adelante.

Esta época varía mucho ya que son cientos las variedades cultivadas con fines comerciales; así existe la col o berza común, las coles gallegas, las serranas, las gitanas, verdes, rizadas, etc., de tallos más o menos prolongados y hojas sueltas, sin repollar; las de hojas abolladas, como la llanta y el bretón, que forman un repollo poco apretado; también el repollo, en el que las hojas aplicadas unas sobre otras constituyen la cabeza de la col.

En definitiva, son muchas las variedades de esta exquisita planta y por tanto no se puede dar una época exacta de floración.

La parte que interesa con fines medicinales -y que además es comestible- son las hojas de la planta fresca.

La berza contiene cantidades considerables de vitamina C, conocida también como ácido ascórbico.

Es asimismo bastante rica en azufre orgánico y ácido fosfórico y en las semillas podemos encontrar hasta una tercera parte de su peso en aceite, así como pequeñas cantidades de esencia.

Se usa principalmente contra el escorbuto, por la gran cantidad disponible de vitamina C en la planta fresca si se toma cruda.

El jugo extraído de la col machacando hojas recién cogidas y colando el zumo (previamente endulzado con azúcar) se estima que es un buen remedio contra los catarros bronquiales.

Asimismo, de forma externa, es un remedio eficaz como cicatrizante.

El hombre ha consumido berzas desde tiempos inmemoriales para sanar multitud de males.

Incluso los griegos le atribuyeron la virtud de aumentar la leche materna en la crianza de los bebés.

Entre los romanos era muy empleada como antídoto frente a sustancias tan conocidas como el alcohol.

Bastan estos ejemplos para confirmar que la berza ha sido, es y será no solo un recurrido remedio medicinal sino también un exquisito alimento con el que preparar infinidad de platos para todos los gustos.

.- Zumo. Tal y como hemos comentado en el apartado anterior, el zumo fresco resulta una fuente inagotable de vitamina C.

.- Uso externo. Las hojas frescas, previamente prensadas con un rodillo de amasar, se aplican directamente sobre las llagas, haciéndolas sanar rápidamente.

Antiescorbútico. Vulnerario. Cicatrizante

Berza marina (Calystegia soldanella)

La berza marina es una planta que por debajo de la tierra desarrolla gran cantidad de tallos de color blanco.

Estos tallos tienen numerosos cabos, de los cuales nacen los tallos que se desarrollan en la superficie y que pueden alcanzar hasta tres palmos de altura.

De estos tallos enrojecidos nacen las hojas, sostenidas por un rabillo muy alargado; son bastante gruesas, tienen forma de riñón y carecen de cualquier tipo de recubrimiento de pelo.

La principal característica de esta planta es la de tener dos hojas que aparecen junto al cáliz, que se encuentra prácticamente oculto por ellas.

La berza marina se cría en los arenales marinos.

Se encuentra en la totalidad de la zona peninsular y en las islas Baleares.

Esta planta comienza su floración en el mes de mayo y dura todos los meses de verano.

Suele terminar en otoño, aunque en ocasiones lo hace en invierno.

Sus flores tienen forma de embudo, son de color rosa bastante pálido y suelen tener entre cuatro y cinco centímetros de longitud.

Las hojas que cubren y ocultan el cáliz nacen en la misma base de este.

Se recolecta la parte que se encuentra extendida por la arena, conocida como rizoma.

Es blanco y tiene un zumo del mismo color, de sabor salado y amargo.

El principal componente de la berza marina es una resina que tiene las mismas propiedades que la "ipomoea oryzabensis".

La virtud más conocida de la planta que estamos estudiando es la de ser un estupendo purgante, aunque a veces puede resultar bastante irritante.

También se utiliza para curar la parálisis, la hidropesía y el reumatismo, por tener facilidad para evacuar las serosidades.

Antiguamente, a la berza marina se la conocía como una planta muy aguda y muy perjudicial para el estómago, aunque si se comía cocida relajaba el vientre de forma radical.

.- Polvo. Se emplea el rizoma.

La planta ha de estar seca, porque de esta manera la medida es menor.

Se utiliza para combatir el reumatismo y la parálisis.

.- Zumo. Se extrae el jugo del rizoma.

La hierba debe estar fresca y la medida varía según lo usemos en caldos o no.

Se le puede añadir canela u otro correctivo, y de esta manera se convierte en un estupendo purgante.

Antiescorbútico. Vulnerario. Cicatrizante

Betónica (Stachys officinalis)

La betónica es una planta herbácea vivaz perteneciente a la familia de las labiadas; posee un tallo erguido, cuadrangular y hojas opuestas pecioladas y con limbo oval.

Sus flores, de color púrpura, casi rosa, forman en el vértice del tallo unas vistosas espigas.

Es una planta originaria de Europa occidental y meridional.

Vegeta bien en lugares sombreados y frescos.

En nuestro país se encuentra en robledales, encinares y demás bosques, siendo abundante hacia el Norte y más escasa en el Sur.

La betónica florece a partir del mes de mayo, hasta el verano.

De la recolección interesan sobre todo las sumidades floridas y las hojas: se recogen y se ponen a secar sobre cañizos en lugar ventilado; tras el secado la planta desprende un olor aromático y su sabor es amargo.

A la betónica se le han atribuido tantas acciones que sería imposible enumerarlas una a una.

Se creía que era el remedio universal para todo tipo de males de cualquier parte del cuerpo: cerebro, riñones, estómago, piel, pulmones, etc.

Hoy en día, su uso ha quedado muy restringido; ya se sabe que no es la panacea para todos los males, aunque sí se da por cierto que tiene algunas virtudes que vamos a ver a continuación.

En su composición aparecen abundantes taninos, lactonas y betaína; es también particularmente rica en ácidos fenólicos, como el ácido clorogénico, el ácido cafeico y el ácido rosmarínico; y por último, también se ha encontrado un glucósido al que se le atribuyen las propiedades hipotensoras de la planta, estando recomendada para personas que padecen de hipertensión.

Tiene además una marcada acción como antipirético y es ligeramente sedante e hipnótico.

Por todo ello, se puede administrar en casos de insomnio, espasmos gastrointestinales y, por supuesto, para bajar la fiebre en procesos infecciosos.

Con la raíz hay que tener precaución, ya que su ingesta puede producir vómitos.

Los franceses consideran esta planta como un remedio excelente para sanar llagas y heridas, sin tener en cuenta sus otras virtudes.

Para terminar, cabe añadir que esta planta es ampliamente usada en veterinaria para combatir determinados trastornos digestivos.

.- Infusión. 4 gr. de hojas de betónica, previamente desecadas, se añaden a 1/4 de agua hirviendo; se filtra y endulza a gusto de cada uno.

Se pueden tomar 2-3 tazas al día.

.- Polvo para estornudar. Algunas hojas machacadas y reducidas a polvo, que se pueden aspirar por la nariz, como si se tratara de rapé.

El estornudo que provoca libera a la cabeza de tensiones y demás molestias.

.- Cataplasma. Se prepara a partir de hojas frescas bien lavadas y cocidas en poca agua; se extienden sobre una gasa y se aplican sobre las heridas, favoreciendo su cicatrización.

Hipotensor. Antipirético. Sedante

Biengranada (Chenopodium botrys)

La biengranada es una hierba de color verde amarillento, más o menos ramosa.

Suele alcanzar una altura de alrededor de uno a dos palmos y es de carácter anual.

Aunque considerada como planta aromática, su olor puede no resultar agradable a todo el mundo.

Sus hojas las sostiene un largo rabillo y son de forma redondeada, más anchas por la base que por la punta y con segmentos profundos y de diferentes tamaños.

Es muy común encontrar esta planta por la mayor parte de la Península.

Normalmente se cría entre piedras y en lugares arenosos.

La podemos encontrar fundamentalmente en los lechos de cauces de ríos sin agua.

La época de floración de la biengranada suele ser en verano.

Sus flores son muy pequeñas y nacen agrupadas en ramilletes que se sitúan en los extremos de las ramas y del tallo; no suelen presentar hojas interflorales.

Cada flor está compuesta por cinco hojas pequeñas unidas en la base ligeramente y por cinco estambres.

Dentro del cáliz se encuentra encerrado el fruto, redondeado y de color negro.

La parte más empleada de esta planta son sus flores, que son recolectadas durante todo el verano y se utilizan inmediatamente, puesto que si se dejan secar pierden parte de sus propiedades.

También se recolectan las hojas y los tallos.

La planta recién recolectada está formada por aldehídos, cetonas y fenoles, pero en el momento en que se empieza a secar pierde estos componentes activos y con ellos su aroma.

Se emplea como pectoral, resultando verdaderamente eficaz cuando está en estado fresco.

El problema radica en que en la época de catarros la planta ya se ha secado, y, por tanto, ha perdido sus virtudes.

Esta planta facilita la expectoración, además de tener propiedades sudoríficas y de ser un buen calmante para la tos.

Históricamente, en Francia, la biengranada se utilizaba para conservar los lienzos y los vestidos, a los que daba buen olor y defendía de las polillas.

.- Infusión. Se echa una onza de la hierba, florida y recién cortada, en medio litro de agua hirviendo; después se tapa y se retira del fuego.

Se debe servir lo más caliente posible, y prepararlo de nuevo cada vez.

.- Tintura. En verano se echa la planta en alcohol, y al cabo de nueve días se filtra por un papel y se guarda en un lugar fresco.

.- Cocción. Se echa una cucharadita de tintura de biengranada a un cocimiento de hojas de malva cuando esté bien caliente, y se toma esta mezcla sin esperar a que se enfríe.

Si el sabor no resulta muy agradable se puede endulzar con azúcar.

Expectorante. Antitúsico. Anticatarral

Bistorta (Polygonum bistorta)

Lo mas característico de esta planta es su rizoma, con un doble retorcimiento que recuerda a la letra "S", del que emergen unos tallos erguidos que en buenas condiciones de cultivo pueden llegar a alcanzar el metro de altura.

Tiene pocas hojas; las inferiores con un peciolo que las une con el tallo y una membrana denominada peciolo alado que desaparece en las hojas superiores.

Todas ellas son de color verde oscuro en la parte del haz mientras que en la del envés presenta una tonalidad verde azulada, debido sin duda a las vellosidades que aquí aparecen.

La época de floración abarca de mayo a julio, con una ligera coloración rosácea y en forma de espigas en el extremo superior del tallo.

Para proceder a la recolección se debe esperar hasta el otoño, cuando se recolecta el rizoma que -antes de realizar ninguna otra operación- se debe liberar de las raicillas que necesariamente salen de él; después se procede a un minucioso lavado, cortándolo de forma longitudinal a fin de favorecer un rápido secado, preferentemente bajo el sol.

Se usa como buen astringente por contener gran cantidad de taninos -entre el 15 - 20 % del peso total de la planta- por lo que su empleo es óptimo en casos de diarreas; como uso externo resulta un buen remedio para curar llagas y heridas.

Es rico en vitamina C, azúcares, almidón, ácido gálico y ácido oxálico entre otros, lo que aconseja su empleo como tónico general o reconstituyente.

.- Decocción. Se prepara mediante el empleo de 35 gramos de rizoma troceado y desecado que se añaden a un litro de agua hirviente, dejándolo en este estado durante cinco minutos.

Transcurrido este tiempo se recoge el líquido filtrado, del que se pueden tomar tres tazas al día para prevenir diarreas, estomatitis, uretritis y ciertas cistitis.

.- Polvo de planta. Obtenido a partir del rizoma seco, se preparan cápsulas de medio gramo de las que se pueden tomar un total de seis cada día, repartidas en diferentes tomas, según los casos.

.- Decocción concentrada. Este preparado se hace concentrado para su empleo vía tópica sobre heridas más o menos abiertas, en forma de compresas y lociones; también puede emplearse en casos de aftas bucales y faringitis: el líquido obtenido se emplea en forma de gargarismos y colutorios de enjuague que gracias a su acción astringente y al entrar en contacto con las afecciones bucales lleva a su curación.

En baños e irrigaciones vaginales constituye un buen remedio en casos de vaginitis.

Para su preparación se partirá de 75 gramos del rizoma troceado y seco que se añadirá a un litro de agua hirviente, dejándolo en contacto durante quince minutos mientras prosigue su hervor; se empleará el líquido así obtenido.

Astringente. Tónico general. Vulnerario

Biznaga (Ammi visnaga)

La biznaga es una planta que solo dura un año, pero echa unos tallos que pueden llegar a alcanzar hasta un metro de altura si las condiciones del terreno son buenas.

Las hojas están profundamente divididas, son lampiñas y de forma aguda, al igual que toda la planta.

Las flores se encuentran formando umbelas, que es la disposición característica de las flores de esta familia; son umbelas muy frondosas que forman grandes ramilletes florales.

El fruto es muy pequeño, de forma ovoide y está comprimido lateralmente.

Esta hermosa hierba se cría en terrenos incultos, barbechos y rastrojos de casi toda la Península, especialmente por la zona de Andalucía.

Florece de junio en adelante y sus frutos maduran en verano.

Estos pequeños frutos son los que interesan por sus propiedades medicinales, aunque de esta hierba la parte más empleada son los talluelos de la inflorescencia, muy apreciados como mondadientes.

Sin duda alguna, este no es un uso medicinal, pero antaño se recomendaba el uso de estos palillos para conservar la dentadura y mantenerla limpia.

En la actualidad, se prefiere el empleo de seda dental para limpiar los espacios interdentales.

En los frutos de esta planta podemos encontrar diversos productos con propiedades muy interesantes: los más destacables son los del grupo de las furanocromonas, como la quelina y la visnagina.

También existen derivados de estos compuestos, como la quelinona y la visnaginona.

La principal virtud de la quelina estriba en ser un potente vasodilatador, sobre todo a nivel bronquial y coronario; esta propiedad se aprovecha en muchas enfermedades, especialmente en las relacionadas con el aparato respiratorio y el corazón.

Así, las personas aquejadas de asma suelen beneficiarse del empleo de esta planta.

Esta enfermedad se caracteriza porque se produce un estrechamiento de determinadas vías del aparato respiratorio, lo que se traduce en una insuficiencia respiratoria.

El tratamiento a seguir es administrar un broncodilatador a fin de permitir la entrada de aire.

Esta hierba también se suele emplear como diurético, así como para facilitar la eliminación de cálculos del aparato urinario.

Generalmente no se usan sus frutos en la preparación de fórmulas magistrales, sino que se extrae la quelina y posteriormente se trabaja con ella; como es una sustancia bastante activa, debe manejarse con cuidado y siempre bajo la supervisión de personal facultativo.

En la industria farmacéutica se utilizan los compuestos debidamente purificados.

Para uso casero se puede preparar la infusión que detallamos a continuación:

.- Infusión. Para preparar a partir de los frutos. Se añaden 30 g. de frutos a un litro de agua hirviendo, se deja enfriar y se cuela.

De esta infusión se pueden tomar hasta 3 tazas al día.

Vasodilatador. Antiasmático. Antitusígeno

Boj (Buxus sempervirens)

El boj es un arbusto siempre verde, que puede alcanzar los cuatro metros de altura; por la elegancia de su línea y el matiz brillante de sus hojas se utiliza desde siempre como ornamento en parques y jardines.

Posee una madera muy dura, capaz de mucho pulimento cuando se labra; se cría principalmente con los robles, el pino silvestre y el haya, y así es fácil encontrarlo en el Pirineo, la cordillera cantábrica y en las montañas próximas.

La especie es originaria de Europa meridional, aunque ya se ha extendido por todo el mundo.

De este arbusto se dice que puede durar hasta seis siglos.

..siempre y cuando el hombre no lo impida.

Florece en primavera, entre marzo y abril.

Para su cosecha interesan la raíz y las hojas; estas últimas, una vez recolectadas, se secan fácilmente a la sombra, aunque conviene darlas la vuelta a menudo.

Ya secas, son de color verde y sabor amargo.

En la corteza de los tallos y raíces, así como en las hojas, se encuentra el principal alcaloide de esta planta, la buxina, que es la que le confiere sus propiedades; también tiene un aceite esencial y taminos.

Los alcaloides del boj tienen propiedades sudoríficas, laxante-purgantes (según la dosificación) cardiotónicas y favorecedoras de la expulsión de bilis.

Por todo ello está indicada en problemas de vesícula biliar, estreñimiento (donde hay que regular bien la dosis) y también se emplea como antiséptico externo, estando especialmente recomendado en afecciones del cuero cabelludo.

Antiguamente se utilizaba el boj como sustitutivo de la quinina en casos de malaria.

Las hojas, asimismo, sirven para preparar compresas o baños para tratar dolores reumáticos, gota y erupciones cutáneas.

Parece ser que existen referencias de esta planta desde la Edad Media; luego en el Renacimiento se le atribuyeron multitud de efectos terapéuticos que posteriormente han ido perdiendo crédito.

Uno de ellos se refería a su "maravillosa" acción contra la calvicie; al respecto existe una anécdota, documentada por escrito, de una mujer que, habiéndose quedado calva, se frotó cabeza, cara y cuello con una decocción de la planta, con lo que consiguió hacer crecer no sólo una bonita cabellera sino además una espesa capa de vello en cara y cuello.

Hoy día esta aplicación está totalmente descartada, y no sólo en el boj sino en más del 99% de las preparaciones que existen actualmente en el mercado para tratar la alopecia.

Tal como reza el dicho popular, "lo único que detiene la caída del cabello es el suelo...".

Sólo debe emplearse bajo prescripción médica, por los efectos secundarios que puede acarrear, entre los que caben destacar dolores de tipo cólico, irritaciones gastrointestinales y trastornos nerviosos.

.- Infusión. Una cucharada pequeña de la planta -troceada- por taza. Infundir durante 10 minutos y no sobrepasar las 3 tomas diarias.

.- Tintura. 25 gotas antes de las comidas.

.- Decocción. Hervir durante 15 minutos 60 g. de corteza en 1l. de agua.

Edulcorar el líquido y beberlo durante todo el día. Es bueno para el reumatismo.

Laxante. Cardiotónico. Purgante

Borraja (Borago officinalis)

Planta herbácea anual que da nombre a toda una familia, la de las borragináceas, caracterizada por poseer la mayoría de ellas gran cantidad de vello.

La borraja -no podía ser menos- está cubierta de pelos largos y recios, que le confieren un aspecto áspero en general.

Cultivada en condiciones favorables puede llegar a medir hasta setenta centímetros de altura.

Las hojas superiores no tienen peciolo, al contrario de las inferiores, y se conectan con el tallo como si lo estuvieran abrazando; se disponen de forma alterna y su contorno es elíptico.

Se cultiva con facilidad en lugares no muy secos, preferentemente en tierras bajas, barbechos y terrenos baldíos.

Florece al comienzo de la primavera y mantiene sus flores durante toda la estación; las flores suelen ser azules aunque también podemos encontrarlas blancas; se disponen en ramilletes peludos con el cáliz dividido en cinco pétalos que, al abrirse, nos recuerdan a una estrella de mar.

El fruto se denomina tetraquenio, pues presenta cuatro divisiones que parecen gajos de naranja.

La recolección de las flores se efectúa en la época de floración, procediendo después a un secado rápido, al abrigo de la luz y en lugar bien ventilado.

Para la recolección de las hojas (que habitualmente no se emplean) lo normal es proceder en primavera o bien un poco antes de que finalice el invierno.

El secado es similar al de las flores.

Como ocurre con todas las plantas, a medida que se estudian en mayor profundidad se descubren nuevos efectos.

En este caso se han aislado alcaloides pirrolizidínicos, responsables de una acción hepatotóxica, por lo que se recomienda no emplear esta planta de forma continuada.

Además contiene mucílago neutro, rico en sales minerales, que le da propiedades emolientes y una cierta acción antiinflamatoria balsámica.

Por su parte, las sales de potasio, calcio y sílice le confieren una actividad diurética y sudorífica.

Pero lo más importante y característico de esta planta es el aceite que se extrae de su semilla, rico en ácido oleico, linoleico, gammalinoleico y palmítico, que le confiere un efecto hipocolesterolemiante que últimamente se está comercializando.

Este aceite también se emplea como antidisminorreico, regulador del sistema hormonal y del metabolismo, por lo que es utilizado en el síndrome premenstrual y trastornos del climaterio.

Está indicado en casos de resfriados, bronquitis, faringitis e infecciones de las vías respiratorias en general, por su acción antiinflamatoria y balsámica; también se utiliza en cualquier otro tipo de enfermedad susceptible de mejorar con un aumento de la diuresis.

.- Aceite de borraja. Se encuentra en forma de cápsulas de gelatina blanda, con 75 miligramos de aceite; se pueden tomar de 2 a 4 al día, después de las comidas, gracias a su efecto hipocolesterolemiante.

Balsámico. Antiinflamatorio. Regulador hormonal

Brecina (Calluna vulgaris)

La brecina es un pequeño arbusto de bonito color verde, con hojas diminutas que no se caen en invierno.

Las flores son de color lila y se encuentran formando ramilletes terminales; posee brácteas basales, cáliz con pétalos rosados y un ovario con cuatro piezas.

El fruto está formado por una cápsula tetralocular, con una semilla en cada lóbulo.

Se cría en las llanuras, laderas, collados, etc., de las tierras sin cal de toda la península.

Suele formar extensos matorrales en las tierras silíceas más pobres.

Florece durante el verano en las alturas del pirineo, mientras que en tierras bajas lo hace de septiembre en adelante.

Es muy característico ver en otoño extensos campos alfombrados de brezo florido.

De la recolección interesan las extremidades floridas, que se deben arrancar en la época de máxima floración.

El secado se realiza a la sombra o en secadero, sin sobrepasar temperaturas muy altas.

El brezo es una excelente planta melífera, que suministra a las abejas la primera materia para la elaboración de la miel oscura, tan apreciada en el ramo de la pastelería.

En la composición de la brecina se ha hallado quercetina junto con varios ácidos como el tánico, el fumárico y el cítrico.

También contiene taninos, inulina y un fermento llamado arbutasa.

Hay estudios que aseguran la presencia de alcaloides o sustancias que se comportan como éstos.

Además de poseer una marcada acción astringente y antidiarreica, contiene una sustancia que por hidrólisis libera hidroquinona, con acción antiséptica, sobre todo sobre las vías urinarias.

Esta acción se debe principalmente a que este tipo de compuestos se eliminan por la orina prácticamente sin metabolizar, esto es, igual que han entrado en el cuerpo; de esta manera, ejercen su acción antiséptica por donde pasan, siendo las vías urinarias el final de su recorrido.

Algunas personas consideran la brecina como el mejor remedio para eliminar el exceso de ácido úrico del cuerpo.

Por su virtud astringente se emplea contra las irritaciones de piel, para quitar las pecas, etc.

En Alemania se emplea como sustituto del té por su agradable sabor, aunque para ello hay que prepararlo de manera especial.

Por su parte, las inflorescencias se han utilizado como sustituto del lúpulo en la fabricación de cerveza.

.- Decocción. Muy usada contra cualquier infección de las vías urinarias y particularmente en la cistitis.

Se deja hervir durante un rato un puñado de flores en un litro de agua y se toman tres tazas al día, hasta que remita la infección.

.- Baño. Igualmente se puede preparar un baño muy útil en reumatismo y gota.

Simplemente en una bañera de agua templada se añade una brazada de la planta, sumergiéndose en el baño a continuación, dos veces al día.

.- Cataplasma. Se prepara una cataplasma muy caliente que se coloca sobre los sabañones.

Este remedio, aunque antiguo, se sigue empleando hoy día.

Astringente. Antiséptico. Antidiarreico

Bufalaga (Thymelaea tinctoria)

La bufalaga es una mata cuya medida oscila entre los 25 y los 40 cm de altura.

La base de esta cepa es muy leñosa pero los vástagos son verdes y muy poblados de ramas y hojas.

Estas hojas son de forma lanceolada, con el extremo muy redondeado, y están recubiertas de un vello corto y suave, al igual que el resto de la planta.

La bufalaga se puede encontrar sobre todo en la zona este de la Península Ibérica, aunque también puede hallarse en el resto de España, pero de forma mucho más ocasional.

Se cría entre matorrales y bosques de terrenos calcáreos.

La época de floración empieza en octubre para continuar después durante todo el otoño, invierno y parte de la primavera.

Las flores son de color amarillo y nacen aisladas en las axilas de las hojas.

El cáliz es de forma tubular y está dividido en cuatro lóbulos.

La corola también se divide en cuatro pétalos, todos ellos con la misma forma, por lo que dan a la planta un aspecto muy uniforme.

La parte recolectada son las hojas, que se recogen durante cualquier época del año; siempre es preferible que la época de recolección coincida con la época de floración, cuando los principios de la planta se encuentran más activos.

Una vez recolectadas las hojas, se amontonan en un lugar sin humedad y soleado, y cuando ya estén completamente secas se almacenan en un lugar sombrío pero sin humedad.

Está compuesta por una resina muy activa, al igual que muchas de las componentes de su familia.

Se considera que tiene propiedades como purgante y laxante, pero no es recomendable su uso en ningún caso ya que puede producir efectos secundarios muy desagradables, llegando incluso a causar la muerte.

Por lo tanto, no debe utilizarse en ningún caso como remedio casero.

Antiguamente también se aplicaba externamente, pero esto tampoco debe hacerse pues puede producir inflamaciones importantes e incluso ampollas por toda la piel.

.- Cocimiento. Se pone agua a hervir mezclada con 1 gr. de la planta.

Este preparado se utilizaba como purgante en la antigüedad, pero hay que insistir en que su uso es muy peligroso.

.- Emplasto. Se ponen a macerar durante 10 horas las hojas de la bufalaga y se aplican sobre la piel en forma de emplasto.

También se debe ser muy prudente con este preparado porque puede producir graves problemas en la piel, así que recomendamos que no se utilice.

Purgante. Laxante. Tinte de lana

Búgula (Ajuga reptans)

Planta vivaz de raíces blancas, largas y muy profundas.

La parte aérea puede llegar a medir hasta 25 cm. de altura.

Presenta una ligera vellosidad y, como todas las pertenecientes a la familia de las labiadas, tiene un tallo de sección cuadrada, con la peculiaridad de que presenta dos de sus caras con un ligero vello mientras que las otras dos son totalmente lampiñas.

El tallo único cuenta con una o dos parejas de hojas que se encuentran una frente a la otra.

Aparte del tallo, aparecen una serie de ramificaciones laterales que salen de la base de la planta y que se desarrollan a ras del suelo.

Si se observa con detenimiento, se aprecia que no tienen sección cuadrada, al no tratarse de tallos propiamente dichos.

Florece en primavera y verano.

Las flores salen a partir del tallo de la planta, en la parte más alta de la misma.

Tienen coloración azul pálido, aunque también se encuentran rosáceas e incluso blancas.

En cualquier caso, muestran una serie de venillas de un color más oscuro.

La recolección se efectúa seleccionando la parte aérea.

Hoy día la composición es bastante desconocida, aunque por su acción vulneraria y astringente -tanto administrada por vía oral como aplicada tópicamente sobre heridas o llagas- se puede sospechar la existencia de una cierta cantidad de ácido tánico y vitaminas.

A pesar de haberse empleado tradicionalmente, como en la actualidad existen otras plantas con mayores y mejores resultados su utilización con fines curativos se ha visto muy reducido en nuestros días, limitándose su uso casi exclusivamente a determinadas zonas en las que su presencia es muy abundante- y en las que se sigue empleando, pues, sin interrumpir así una tradición que generación tras generación ha llegado hasta nuestros días por transmisión oral.

Nos estamos refiriendo a determinadas áreas del norte de la península, concretamente zonas de los pirineos y la cordillera cantábrica.

.- Infusión. Se toman cinco gramos de la parte aérea de la planta, que se añaden a trescientos mililitros de agua previamente hervida, dejándolo quince minutos en contacto.

El líquido -después de filtrarlo- se puede emplear para lavar heridas, con lo que se facilita su cicatrización.

.- Decocción. Se añaden treinta gramos de la planta a un litro de agua, dejándolo hervir durante diez minutos.

El líquido así obtenido se aplica en forma de compresas sobre lesiones dérmicas.

.- Pomada. Se prepara añadiendo sobre una base grasa un 5% del jugo de la planta.

Se aplica sobre pieles erosionadas.

Cicatrizante. Astringente. Antihemorroidal

Cabriña (Davallia canariensis)

La cabriña es una planta bastante pequeña, pues mide de 1 a 2 palmos de altura en el mejor de los casos.

Las frondes tienen forma triangular y están compuestas por tallitos muy finos y erguidos y numerosas hojas muy pequeñas divididas en segmentos.

Se reproducen por medio de esporas que se encuentran almacenadas en los esporangios.

Estos a su vez se agrupan en los denominados soros.

Se puede encontrar por toda la Península, mucho más común-mente en la mitad oeste, siendo muy habitual su presencia en Galicia, Portugal, Melilla y en las islas Canarias.

Se cría en muros en los que no dé mucho el sol, peñascos y laderas sombrías.

Carece de flores y por lo tanto no se puede hablar de época de floración.

Se reproduce por medio de esporas, que se encuentran almacenadas en los esporangios.

Los esporangios comienzan a madurar a principios de marzo y continúan durante toda la primavera y el verano.

De las esporas germina una planta verde denominada prótalo, muy pequeña y con forma de corazón, siendo necesario el uso de un microscopio para verla.

El prótalo contiene órganos tanto femeninos como masculinos; al ser fecundado un órgano femenino por uno masculino se origina la cabriña.

La parte recolectada es el rizoma, siendo conveniente recogerlo mientras están madurando los esporangios ya que en esta época es cuando se encuentra más activo, aunque puede ser recolectado durante todo el año.

Durante mucho tiempo se utilizó para bajar la fiebre y como sudorífico, así como en la curación de enfermedades venéreas.

Hoy en día está demostrado que no es una planta muy activa y se utiliza muy poco en preparados farmacéuticos, por lo que tampoco ha sido muy estudiada su composición.

Normalmente se la sustituye por otras plantas más activas y más estudiadas para curar fiebres altas o para actuar como sudoríficas.

.- Cocimiento. Se ponen 50 gr. del rizoma de la cabriña a hervir en un litro de agua durante 25 minutos aproximadamente.

Se deja que se enfríe y se cuelan los restos de la planta.

Se añade azúcar o miel para endulzar si el sabor no resulta muy agradable.

Se toman tres tazas al día después de las comidas.

.- Emplasto. Se prepara un cocimiento de la planta con más cantidad que el anterior y se impregna un trapo con él.

Se coloca en la frente y por todo el cuerpo en caso de tener fiebre alta.

Febrífugo. Sudorífico

Cacahuete (Arachis hypogaea)

El cacahuete es una hierba anual perteneciente a la familia de las leguminosas, que comprende gran número de especies de importancia agrícola por su valor alimenticio.

Suele desarrollarse hasta los tres palmos de altura, con las hojas compuestas de dos pares de hojuelas ovales y sin impar.

Las flores nacen en dos cortos ramilletes en la axila de las hojas inferiores y tienen un cáliz muy singular, que se prolonga inferiormente en un tubo muy largo.

Se cría en tierras de labor de las costas mediterráneas, sobre todo en las de mucho riego y poco compactas.

En nuestra península es fácil encontrarlo en Valencia.

Al parecer, es originaria de América del sur -concretamente de Brasil- aunque su cultivo se extendió rápidamente.

El cacahuete florece en verano, fructificando poco después.

El fruto en plena madurez es oblongo, en forma de vaina deformada que endurece su cubierta y forma una o varias ceñiduras; entre cada dos de ellas se encuentra una semilla oleaginosa, que es precisamente la que interesa con fines terapéuticos.

En pocos tratados sobre plantas medicinales se encuentra esta especie, pues según muchos autores el cacahuete no es estrictamente una planta medicinal, sino que más bien se considera como alimento dietético.

Realmente, las semillas del cacahuete constituyen un alimento de primer orden, muy rico en proteínas y grasas.

La manera más corriente de ingerirlo es tostando las semillas de los frutos y añadiendo un poco de sal.

También se pueden consumir directamente crudos, que aunque resultan más sosos conservan así todas sus propiedades.

En cualquier caso, se considera un alimento muy nutritivo y está especialmente recomendado para el paciente que necesita tomar grasas.

En general todos los frutos secos son ricos en grasas.

Además de ser nutritivo y dietético, se considera idóneo para combatir cólicos hepáticos y nefríticos, así como determinadas inflamaciones intestinales.

Los tegumentos del cacahuete contienen catecoles con propiedades antihemorrágicas a nivel de los capilares sanguíneos.

El problema del cacahuete y otros frutos secos estriba precisamente en su alto poder calórico.

Las personas con problemas serios de obesidad no deberían consumirlos más que en ocasiones especiales.

.- Aceite. Para combatir cólicos hepáticos y nefríticos así como inflamaciones intestinales.

La forma más correcta de consumirlo es tomar por la mañana en ayunas una cucharada sopera de dicho aceite.

.- Fruto seco. Siempre con moderación -sobre todo en personas obesas- se puede disfrutar de una bolsa de cacahuetes, de fácil adquisición en cualquier comercio de alimentación.

Es la mejor forma de disfrutar de tan exquisito fruto.

El aceite de cacahuete, además, forma parte de múltiples preparados farmacéuticos, tales como pomadas, emulsiones y otros muchos, sirviendo como vehículo de algunos medicamentos.

Nutritivo

Cachurera menor (Xanthium spinosum)

La cachurera es una planta herbácea perteneciente a la familia de las compuestas tubulifloras.

Pertenece a un género de plantas muy parecidas entre sí, aunque con ligeros matices que diferencian unas de otras.

Posee pequeñas espinas trifurcadas de color rubio que se sitúan a lo largo del tallo.

Las hojas son estrechas y prolongadas, verdes en el haz y blanquecinas en el envés.

Se cría en lugares poco nobles: al borde de caminos, en viejas ruinas olvidadas, repartida por casi todo el país.

Florece en verano y otoño, como todas las plantas de su mismo género.

Con fines medicinales esta especie se ha utilizado muy poco, en parte debido a que no fue conocida por los grandes botánicos de la antigüedad.

En cualquier caso, las partes que más se han empleado con fines médicos han sido los tallos y las hojas, que deben arrancarse justo antes de que se produzca la floración, a fin de que la planta contenga la máxima cantidad de principios activos.

La cachurera menor se ha estudiado muy poco, principalmente por lo que ya hemos comentado anteriormente, esto es, que no fuera conocida por nuestros sabios antepasados.

Se sabe que contiene una resina y pequeñas cantidades de una esencia.

En algún estudio posterior se habla de la presencia de ciertos heterósidos, aunque no se especifica cuáles pueden ser.

Lo importante de la cachurera son sus propiedades farmacológicas, entre las que cabe destacar acciones diuréticas, sudoríficas y astringentes.

Por estas acciones está especialmente indicada en cistitis, pielonefritis (inflamación del riñón) y litiasis urinaria.

De todas formas, no es una planta con virtudes muy marcadas.

Además en la actualidad existen remedios mucho más eficaces.

La historia cuenta que la cachurera es oriunda de América del sur y que penetró en nuestra Península a través de Portugal; por ello no fue conocida por los botánicos de la antigüedad.

De todas formas tampoco debieron de interesarse mucho por ella, ya que plantas con efectos diuréticos sobre el organismo existen a miles y mucho más conocidas y fáciles de encontrar que la cachurera menor.

.- Infusión. Se emplea a razón de una cucharada de postre por taza.

Se pueden tomar hasta tres tazas al día, después de las principales comidas.

En algunos países se utiliza toda la planta, previamente machacada y desecada, en forma de cocimiento o infusión para combatir la diarrea y la disentería.

Diurético. Astringente. Sudorífico

Camarina (Corema album)

La camarina es un arbusto pequeño, de no más de tres palmos de altura, con hojas parecidas a las del brezo.

Es una planta con pies masculinos y femeninos.

La raíz es rastrera, nudosa, gruesa y semejante a la del brezo, de donde salen algunos vástagos quebradizos y vestidos de corteza de un rojo oscuro.

En el extremo de los vástagos se producen los frutos, redondos, blancos y transparentes.

Este arbusto se cría en las dunas y lugares arenosos del litoral atlántico, desde Cádiz hasta Galicia, siguiendo toda la costa portuguesa.

Florece desde finales del invierno hasta mediados de junio, según su localización geográfica.

De la recolección interesa el fruto, que parece una perla gruesa y es bastante jugosa y de sabor muy ácido.

Por lo general encierra unos granitos duros.

Este fruto aparece solo cada dos años y las plantas que no dan fruto en el año carecen de flor.

La composición de la camarina es totalmente desconocida hasta el momento.

Lo único que se sabe es que posee cantidades importantes de sales minerales, por lo que se considera una planta remineralizante.

También resulta muy útil para rebajar la fiebre en determinadas enfermedades, administrándose los frutos en forma de limonada, dado su sabor ácido.

De todas formas este arbusto es poco conocido como planta medicinal, al igual que la familia a la cual pertenece, la de las empetráceas.

Este grupo de plantas engloba a no más de 6 especies, que se caracterizan principalmente por ser matas o arbustos, estructuralmente semejantes al brezo, con el cual se pueden confundir si no se tienen muchos conocimientos de botánica .

En cuanto a sus propiedades como antihelmíntico, parece confirmarse que actúa como tal, aunque no se sabe qué componentes son los que ejercen esta acción.

Los gusanos intestinales han preocupado mucho al hombre y a lo largo de la historia han sido cientos los remedios que se han empleado para este fin, pero pocos son los que se han mostrado efectivos.

Los helmintos -como se conoce a los gusanos parásitos intestinales- aunque no representan un peligro para la vida del enfermo son muy molestos y pueden ocasionar muchos problemas.

Hoy en día se disponen de numerosos preparados muy activos que los eliminan en una segunda o tercera aplicación.

.- Forma oral líquida. Los frutos se pueden administrar en forma de limonada, aprovechando su sabor ácido.

La dosis empleada, así como el tiempo que debe durar el tratamiento, deben ser fijados por el médico.

Remineralizante. Antihelmíntico. Febrífugo

Cambronera (Lycium halimifolium)

Las cambroneras se caracterizan por ser unos arbustos muy ramosos, sarmentosos, de 1 a 3 m. de altura, con ramas blanquecinas más o menos espinosas y hojas lanceoladas un poco carnosas.

Las flores son de color violáceo claro y nacen solitarias o bien agrupadas en pequeño número.

Es un arbusto que forma estupendos setos por su fácil reproducción así como por sus ramas espinosas y la manera que tienen de entrecruzarse y enlazarse.

Se cría por todo el país y por la vecina Portugal.

La cambronera florece a partir del mes de marzo y las bayas maduran durante el verano.

Este fruto es carnoso, de color rojo o ligeramente anaranjado.

De la recolección interesan los tallos y las hojas.

Debemos recordar que, cuando se habla de cambroneras, no solo se alude a la especie Lycium halimifolium sino que también nos referimos a la Lycium europaeum.

Ambas son muy parecidas y se usan indistintamente, si bien la primera está mejor estudiada que la segunda.

En los tallos y hojas de ambas especies hallamos liciina, materias tánicas y algunos productos más de menor importancia.

En realidad convendría ahondar más en el estudio de ambas especies, aunque parece descartado que ninguna posee efectos tóxicos.

Estas especies están recomendadas para combatir la tos nerviosa y convulsiva, para controlar espasmos y también como diurético.

En general posee poca actividad y su abuso no conlleva la aparición de ningún efecto secundario.

En algunas zonas de España se comen los tallos tiernos de este arbusto con sal y vinagre, con lo que se experimenta posteriormente un cierto efecto diurético.

También se sabe de algunas zonas en donde se consumen las hojas de la misma manera que los tallos y con idénticos resultados.

Por último, hay que señalar que la planta también tiene uso externo, en forma de cataplasma, para combatir los herpes.

Esta virtud está aún por comprobar, aunque parece que en algunos casos da muy buenos resultados.

.- Infusión. Se recomienda tomar una infusión preparada con 1 gr. de las hojas recién recolectadas, en una taza de agua hirviendo.

Esta tisana se bebe a pequeños sorbos, durante todo el día.

.- Cataplasma. Se machacan las hojas hasta obtener una pasta homogénea y se aplica sobre la zona a tratar, en forma de cataplasma.

Antiespasmódico. Diurético. Antitusivo

Camedrio (Teucrium chamaedrys)

Planta herbácea que al llegar a su plena madurez puede alcanzar una altura de no más de medio metro.

Posee tallos lignificados que se desarrollan de forma paralela al terreno, tallos de los que parten las ramas nuevas, que se desarrollan erguidas.

Los tallos aparecen cubiertos por unos pelillos que son más desarrollados en las proximidades de las axilas de donde parten las hojas.

Éstas tienen forma de lanza, con su contorno débilmente ondulado y con un color que en la parte del envés se hace más blanquecino por la gran cantidad de pelillos cortos que contiene.

La floración se realiza a partir del mes de mayo, prolongándose desde esta fecha hasta final del verano.

Las flores nacen de las axilas de las hojas situadas en la parte superior de la planta y tienen el cáliz de color rojizo, mientras que la corola es de color verdoso; poseen un labio inferior que recuerda la forma de un pequeño cacillo.

Contiene una cantidad muy pequeña de aceite esencial, detectada desde hace relativamente poco tiempo gracias a nuevas técnicas de análisis.

La proporción de taninos se da en una cantidad más importante, lo que confiere a esta planta propiedades tónicas; se emplea también en enfermedades intestinales debido a su acción astringente.

Por otra parte cuenta en su composición con un principio amargo que acentúa su acción tónica.

También es importante la cantidad de flavonoides y ácidos fenólicos como el cafeico y el clorogénico, que se han empleado habitualmente como complemento de regímenes en tratami-entos antiobesidad.

Tiene dos principios diterpénicos, conocidos con los nombres de teucrine y teuchamaedrine, que mejoran el efecto antiespasmódico de esta especie.

Recientemente esta planta ha sido retirada del mercado de forma cautelar, pues se han detectado casos de toxicidad hepática en personas que la consumían en regímenes de adelgazamiento.

Actúa como regulador metabólico, modificando el metabolismo basal y provocando un consumo de grasas que lleva a una reducción del volumen corporal, con la consiguiente pérdida de peso.

Como se ha indicado en las aplicaciones, en esta planta se han encontrado indicios suficientes para considerarla causante de una po-

sible hepatotoxicidad, por lo que debe evitarse su empleo.

No obstante, indicaremos la forma en la que tradicionalmente se ha venido utilizando.

.- Extracto fluido. 40 gotas en medio vaso de agua, tomadas por la mañana y por la noche, continuando con esta posología durante un mes; se descansaba durante tres meses y si era conveniente se volvía a reanudar el proceso.

Estimulante. Antipirético. Astringente

Candilera (Phlomis lychnitis)

Esta planta suele alcanzar los 40 cm. de altura aproximadamente y es raro que los sobrepase.

Está formada por varios tallos que crecen bastante erguidos.

Las hojas no son muy numerosas, se agrupan de dos en dos, son bastante estrechas, de forma lanceada y con un color blanquecino debido al vello que las recubre, al igual que al resto de la planta.

Se puede encontrar prácticamente en toda la Península Ibérica, desde Cataluña, Castilla, Aragón, Levante, etc.

El único sitio donde escasea es en la zona noroeste.

Se cría en terrenos calcáreos, normalmente en laderas y terrenos llanos.
Florece durante los meses de mayo y junio.

Sus flores son muy vistosas por su gran tamaño y su color amarillo bastante llamativo.

Nacen en las axilas de dos hojas que tienen diferente forma que el resto, pues son ovaladas y su tamaño es mucho menor que el de las flores.

La flor está formada por un cáliz de forma tubular, una corola que suele medir unos 3 cm y cuatro estambres que sobresalen por encima de la corola.

Se recolecta la planta entera y especialmente sus hojas, las cuales se dejan secar al sol para almacenarse posteriormente en un lugar donde no haya humedad.

Se puede recolectar durante todo el año, aunque la época más aconsejable es al final de la primavera, ya que al coincidir con la época de floración se encuentran más activos los componentes de la planta.

No es una planta que haya sido muy utilizada ni en medicina casera ni en medicina facultativa.

Entre sus aplicaciones se puede destacar su uso como astringente y también en algunas ocasiones se ha utilizado como antihemorroidal cuando se carecía de otro remedio más eficaz.

Esta planta recibe su nombre de su aplicación más conocida (que nada tiene que ver con la salud), pues durante mucho tiempo fue utilizada como mecha para candiles.

.- Cocimiento. Se mezclan 20 gr. de la planta con 1 litro de agua; se pone a calentar durante media hora; se cuelan los restos de la planta y se dejan enfriar.

Se recomienda tomar 1 taza por las noches.

.- Mecha. Se empapa una hoja seca en aceite y se utiliza como mecha para encender los candiles.

Esto ya prácticamente no se hace debido a que el uso de los candiles cada vez es menor.

Astringente. Antihemorroidal. Cicatrizante

Canela (Cinnamomum ceylanicum)

Esta planta pertenece a la familia de las lauráceas.

Sus ramas crecen erguidas y recubiertas de numerosas hojas de color verde brillante, siendo rojizos los nervios que las recorren.

Tienen forma ovalada, son bastante fuertes y resistentes y nacen enfrentadas de dos en dos.

Se cría en países cálidos cuyos inviernos no sean muy fríos, ya que esta planta no suele soportarlos.

Es originaria de Ceilán, desde donde se exportó a los países europeos, incluída España.

La época de floración empieza en marzo y dura toda la primavera, llegando incluso a continuar durante el verano en algunos lugares.

Las flores nacen en los extremos de las ramas en grupos; son bastante pequeñas y tienen un color verdoso que a veces hace que se confundan con las hojas y no se puedan distinguir bien.

La parte recolectada es la corteza, la cual se conserva de una forma u otra según en qué vaya a emplearse.

La canela es conocida por todos por su empleo en la cocina.

Pero tiene otras muchas aplicaciones entre las que destaca su uso desde hace ya muchos años para combatir la anemia y estados de debilidad y cansancio.

También ha sido utilizada para curar dolores de estómago y en general como reconstituyente cuando faltan las fuerzas sin motivo aparente.

Sin embargo, su verdadera y principal utilización es como especia para aromatizar bizcochos, galletas y todo tipo de dulces.

También la utilizaron los mandarines para procurar buen aliento.

.- Infusión. Se pone un litro de agua a calentar y cuando empiece a hervir se le añaden 15 gr. de la raíz.

Se cuelan los restos de la planta y si el sabor no resulta agradable se puede añadir azúcar o miel para endulzar.

Se recomienda tomar una taza después de cada comida para aliviar la gripe.

Para que sea más efectivo este preparado se suelen añadir otras plantas como eucalipto y regaliz.

.- Elixir. Se ponen a macerar 10 gr. de canela en un litro de vino dulce.

Se cuela y se bebe en pequeños vasos para reponerse de la anemia.

.- Cocción. Se mezclan 10 gr. de la raíz en medio litro de agua y se pone a calentar durante 15 minutos.

Se cuelan los restos de la planta y si el sabor no resulta agradable se puede añadir azúcar o miel para endulzar.

Se recomienda tomar una taza después a fin de favorecer la digestión.

Carminativo. Antiséptico. Rubefaciente

Cantueso (Lavandula stoechas)

El cantueso es una mata bastante alta que puede llegar a alcanzar el metro de altura.

Está formada por muchas ramas que crecen muy erguidas y aparecen totalmente recubiertas de hojas; estas son bastante estrechas y de forma lanceolada.

Nacen enfrentadas de dos en dos y son de un color verde pálido casi blanco.

Podemos encontrar esta planta por toda la Península Ibérica e islas Baleares.

Normalmente es más común su presencia en las zonas del sur que en las del norte.

Se cría en terrenos no calcáreos y arenosos, ya sea a nivel del mar o incluso a latitudes de 1000 m.

El cantueso empieza a florecer en el mes de marzo y continúa durante abril y mayo.

Las flores nacen agrupadas en ramilletes en las axilas de las hojas; son de color morado y su tamaño es bastante pequeño.

La corola es bilabiada.

Esta planta es bastante conocida por despedir un olor muy característico.

Se recolecta la sumidad florida de la planta, por lo que la época de recolección coincide con la época de floración, los meses de marzo, abril y mayo.

La esencia de esta planta está formada por cineol, borneol y alcanfor entre otras sustancias.

El cantueso se utiliza como antiséptico y con él se realiza un preparado para limpiar llagas y heridas.

Antiguamente se utilizó para aliviar enfermedades del pecho y problemas de nervios y cabeza.

También se ha empleado para sanar problemas de estómago, como por ejemplo facilitar digestiones lentas.

El cantueso ha estado presente en todas las boticas españolas durante mucho tiempo, aunque actualmente no es muy utilizada ya que suele ser sustituida por otras plantas que tienen las mismas propiedades y resultan más eficaces.

Fuera de sus usos terapéuticos ha sido calificada como planta olorosa que puede utilizarse por su aroma.

.- Cocimiento. Se ponen 30 gr. de la sumidad florida de la planta a calentar en 1 litro de agua; se deja enfriar y se cuelan los restos de la planta.

Se puede añadir azúcar o miel si el sabor no resulta agradable.

Se recomienda tomar una taza antes de acostarse.

.- Esencia. Se mezclan con medio litro de agua unas gotas de la esencia de la planta.

Este preparado se utiliza para lavar heridas y llagas.

.- Jarabe. Destilando el agua de las flores de esta planta se puede preparar un jarabe solo o mezclándolo con otras plantas.

Digestiones lentas. Cicatrizante. Antiséptico

Caña de azúcar (Saccharum officinarum)

La caña de azúcar es una planta perenne perteneciente a la familia de las gramíneas, parecida a la caña común pero con un tallo mucho más macizo de hasta 6 m. de altura y de 3 a 6 cm. de diámetro; aparece por lo general deshojado en la parte inferior, en cuyo extremo forma una amplia panícula de espiguillas reducidas, largamente vellosas, cada una con dos flores.

El fruto -las pocas veces que lo da- es muy pequeño.

Se cría por toda Andalucía, principalmente en el litoral de las provincias de Málaga, Granada y Almería, donde se forman cañamerales de cierta relevancia.

Los países productores de caña más importantes son Cuba y la India.

La floración varía mucho en función de los países.

En España no suele dar flor.

El cultivo de la caña también varía según los países y los terrenos; así, si el suelo es pobre, se trata como una planta anual y se replanta de nuevo después de cierto descanso.

En cambio, si la tierra es buena, la caña puede durar hasta veinte años ya que el rizoma es perenne.

Sin embargo, lo más normal es no esperar tanto tiempo para renovar el cultivo.

En España se suelen cortar las cañas entre marzo y mayo.

De estas cañas y tras determinados procesos se obtiene ese bien tan preciado que es el azúcar.

La composición química de esta planta es muy compleja, pero en realidad lo que interesa de ella es el azúcar contenido en el jugo que se extrae de los tallos cuando están maduros.

Este jugo se obtiene por simple presión del tallo maduro.

El jugo puede contener hasta un 46% de azúcar, llamado azúcar de caña, que es sacarosa; la sacarosa es un disacárido, es decir, una sustancia compuesta por dos subunidades, una de glucosa y otra de fructosa.

Es moderadamente dulce y sobradamente conocido por todos.

Además de usarse como edulcorante se emplea en la elaboración de numerosos dulces artesanales y resulta una de las sustancias más nutritivas que existen.

El cuerpo humano necesita azúcar para su buen funcionamiento y lo tiene que obtener de la dieta.

Lo que ocurre es que, en los países occidentales sobre todo, tendemos a abusar de tan meloso manjar y el cuerpo humano convierte este sobrante de azúcar en grasas, con el consiguiente problema de obesidad.

Pero esto no significa que el azúcar sea malo, sino que cuando se cometen excesos con dietas exageradas el cuerpo no lo puede metabolizar y lo almacena en forma de grasas - esto es, en lo que familiarmente se conoce como "michelines".

Las formas de administración del azúcar son tan variadas como la raza humana.

Se puede tomar directamente, en solución, formando parte de dulces, etc., pero siempre teniendo en cuenta que los excesos de azúcar son los principales responsables del aumento de peso.

Edulcorante. Excipiente. Nutritivo

Cáñamo (Cannabis Sativa)

El cannabis es una planta herbácea anual, de tallo áspero, erguido, con hojas palmeadas; es una planta dioica, en la que la masculina es menos robusta que la femenina.

Puede alcanzar hasta los dos metros de altura y crece espontáneamente, al margen del tipo de terreno.

Por la mano del hombre se extendió por todas las latitudes y climas.

Presenta grandes diferencias en cuanto a su actividad toxicológica, dependiendo del clima donde se cultive; así, el cáñamo de Europa es menos activo que el indio y, en este país, contiene más resina el cannabis de montaña que el de los valles.

El cáñamo florece en verano, entre junio y agosto; las sumidades floridas femeninas se recogen entre agosto y septiembre.

La recolección del hashish se realiza antes de la floración aunque de distinta manera según la región.

En España no hay recolección ya que es una planta que está prohibida por la ley por su alta toxicidad a largo plazo.

El hashish es la droga más consumida en España, tanto entre adolescentes como entre jóvenes y adultos; su uso es tan popular que incluso se debate cada vez más su posible legalización, con la que ya cuenta en otros países.

Pero no cabe la menor duda de que se trata de una droga de abuso, potencialmente peligrosa y, cuando menos, suele ser la vía de entrada hacia otras drogas más peligrosas.

Está descrito lo que se conoce como "borrachera cannábica" que se da en consumidores crónicos de hashish, con efectos nada placenteros.

Desde el punto de vista medicinal, esta planta sólo nos interesa por sus frutos, los cañamones, que contienen hasta un 35% de aceite secante, de un color amarillo verdoso.

A estos frutos se les atribuyen propiedades refrescantes; también a la planta se le reconocen las siguientes propiedades: antiasmático, antineurálgico, antiespasmódico, calmante del sistema nervioso y anestésico local.

Pero se insiste en que su uso puede resultar extremadamente peligroso en manos inexpertas, por lo que en general está totalmente desaconsejado su manejo, además de estar prohibido por la ley tanto cosecharlo como venderlo.

Por último, hay que señalar también que todas las especies de cáñamo contienen largas y sólidas fibras que se han empleado desde siempre en la fabricación de sogas, cuerdas finas y fibras textiles.

Su administración con fines tóxicos varía considerablemente en función del país de origen.

Sin olvidar nunca que su uso es muy perjudicial, citamos a continuación algunas formas de consumo:

.- Bhang. Como se consume en Calcuta (tanto fumado como ingerido), donde se usan las hojas y sumidades floridas.

.- Kif. Sumidad florida femenina reducida a polvo.

Se fuma en pipa o cigarro, con o sin tabaco.

Es el nombre que recibe la planta en Marruecos y Argelia.

.- Hashish. Es la resina, casi pura, exudada por la sumidad florida femenina.

Esta resina se moldea en finos bastones y se introduce en cigarros.

.- Marihuana. Son las hojas y sumidades floridas, junto con hojas y tallos de sumidades masculinas.

Se consume fumado.

.- Aceite de hashish. A partir de extracto concentrado de hashis, se obtiene por medio de un disolvente orgánico; es muy concentrado en tetrahidrocannabinal y por tanto resulta más tóxico.

Hipnótico. Tóxico. Antiinflamatorio

Capuchina (Tropaelum majus)

La capuchina es una hierba de tallos tiernos y retorcidos, que crece a modo de enredadera.

Posee unas hojas redondeadas con largos peciolos.

En las axilas de las hojas y soportadas también por largos pedúnculos se forman unas grandes flores color naranja.

El fruto es una cápsula en cuyo interior se encuentran unas semillas rugosas.

Es una especie originaria de América del Sur, en concreto de la región de los Andes.

Fue introducida en Europa alrededor del siglo XVII y rápidamente se extendió su cultivo, principalmente como planta ornamental.

Actualmente se cría en macetas y jardines por toda España ya que solo requiere tierra mullida y frecuentes riegos.

En Sudamérica se encuentra en estado silvestre, desde México hasta Chile.

La capuchina florece durante la primavera y el verano, aunque en determinadas zonas puede comenzar a abrirse mucho antes.

De la recolección interesa la planta entera.

Además de sus virtudes medicinales, es una exquisita hierba comestible, muy apreciada en América del Sur.

Se come toda la planta en ensalada, sola o mezclada con lechuga o escarola; también los frutos sin madurar, macerados en vinagre y sal, son un buen aperitivo.

Y por último, las hojas se añaden a sopas, lo que las da un agradable sabor.

La facilidad de cultivo permite disponer de esta planta durante todo el verano, siendo por ello una verdura muy apreciada en épocas donde escasean otras hierbas comestibles más comunes.

El componente más importante de esta planta es un glucósido que al descomponerse libera una sustancia llamada isotiocianato de bencilo; este compuesto puede resultar irritante gástrico.

En las hojas encontramos ácido ascórbico (vitamina C).

En las semillas se forma un aceite graso, compuesto en su mayor parte de trierucina; y por último, en las flores aparecen pigmentos del grupo de las carotinas y una materia colorante llamada sorbusina.

Todas estas sustancias confieren a la capuchina propiedades antibióticas, balsámicas, expectorantes, antiescorbúticas y aperitivas.

Como antibiótico, se ha comprobado que es activo frente a gran número de gérmenes, entre los que cabe destacar estafilococos, estreptococos y salmonella.

Además, los componentes de la planta se eliminan en gran proporción por la orina y en menor cantidad a través de los pulmones.

Por esta razón se aprovechan sus propiedades desinfectantes en infecciones agudas de las vías urinarias y de los bronquios.

Otra propiedad que se achaca a la planta entera es el ser un estupendo estimulante de la actividad del bulbo piloso, previniendo la caída del cabello y favoreciendo su crecimiento.

.- Infusión. Se añade a una taza de agua hirviendo una cucharada pequeña de la planta troceada; se pueden tomar 2 ó 3 tazas al día.

.- Zumo fresco. A partir de las hojas frescas se recoge un puñado, se lavan bien y se machacan en un mortero.

Posteriormente se exprime al máximo el zumo, que se debe beber en ayunas -unos 100 gr. por toma- por lo menos durante 15 días.

.- Infusión de uso externo. Para fricciones capilares.

Se prepara una infusión con 2 gr. de capuchina por cada 100 gr. de agua.

En el mercado es posible encontrar un extracto de la planta en forma de champú, o simplemente el extracto fluido.

Aperitivo. Antiescorbútico. Expectorante

Caragola (Erodium supracanum)

La caragola es un arbusto perenne de raíz muy robusta, de color entre pardo y negro, capaz de penetrar en las grietas de las rocas.

En la parte superior de la raíz se divide en varios brazos y éstos, a su vez, en otros cada vez menos gruesos, aunque se parecen unos a otros en que son muy cortos.

En cada uno de estos brazos se forma una roseta de hojas, de manera que todas juntas forman una especie de almohadilla o césped que se asienta sobre la roca y se va amoldando a sus irregularidades.

Las hojas son de color ceniciento ya que están recubiertas de numerosos pelitos blancos.

Se cría en las zonas rocosas de la parte alta de Montserrat y en otras muchas montañas de Cataluña y Aragón.

Florece durante toda la primavera y verano, variando ligeramente la etapa florida en aquellas zonas más abrigadas.

De la recolección con fines medicinales interesan el tallo y las hojas.

Las raíces se deben recoger y poner a secar rápidamente en secadero, para posteriormente guardarlas al abrigo de la humedad.

Las hojas tienen un sabor ligeramente acerbo, al igual que la raíz, aunque esta última tiene un regusto dulzaino.

La composición de la caragola se ignora por completo hasta el momento.

Se trata de una planta de uso popular, muy arraigada en toda Cataluña, pero poco conocida en el resto de la Península.

Entre los usos que se le han dado a este arbusto, cabe destacar que se empleó contra algunas enfermedades venéreas, en golpes y caídas, como diurético y también como febrífugo.

Estas aplicaciones se deben a que se disuelve y rompe coágulos -mejorando con ello la circulación de la sangre-, promueve eficazmente el sudor y ayuda a eliminar la orina.

En muchos pueblos de la zona de Cataluña es muy común el empleo de cocimiento de caragola en casos de caídas y golpes.

Para concluir, comentaremos que en Cataluña existen otras especies del mismo género que a menudo se confunden con la original.

.- Infusión. Se prepara a partir de las raíces.

Para ello se toma un buen puñado de raíces de caragola y se añaden a 1 l. de agua hirviendo.

Se puede beber cuanto se quiera, pues carece de efectos adversos.

Asimismo, si en vez de infusión se deja cocer durante un rato, sus efectos beneficiosos se verán multiplicados.

Diurético. Mejora la circulación. Febrífugo

Cardencha (Dipsacus fullonum)

La cardencha es una planta herbácea perteneciente a la familia de las dipsacáceas, pequeña familia que comprende no más de 150 especies que en su mayor parte habitan en los países mediterráneos.

Es una planta bienal, con una raíz a manera de nabo, que se hinca verticalmente en el suelo y de la que arrancan fuertes ramas laterales.

El tallo puede llegar a medir hasta dos metros y llama la atención lo recio y recto que es.

Las hojas son grandes y rugosas, tienen cabezuelas terminales y grandes flores rojas o sonrosadas.

El nombre de "cardo de cardadores" se debe a que hasta no hace mucho tiempo las cabezuelas del cardo se utilizaban para cardar la lana.

Se cría en lugares incultos, a condición de que estos sean algo húmedos.

Florece en verano.

Existe una variedad cultivada, que se distingue por las púas de las cabezuelas ganchudas en lo alto; ésta se sigue cultivando hoy día en algunas zonas de Cataluña, porque para ciertos trabajos hay quien prefiere la carda natural a las metálicas.

La parte que interesa con fines medicinales es la raíz, que debe recogerse para -una vez lavada y cortada en rodajas- ponerla a secar a la sombra o en secadero, a temperaturas no muy altas.

Conviene tener cuidado con los pequeños aguijones del tallo cuando se proceda a la recolección, pues se introducen en la piel casi inadvertidamente y luego puede haber problemas.

La composición de la raíz de cardencha no se conoce por el momento.

Existen algunos estudios sobre su composición, pero no suelen ser fiables.

En cuanto a las propiedades que se le atribuyen, las más características son las que mencionamos al comienzo de la ficha, esto es, las que la hacen actuar como diurético, sudorífico y aperitivo.

Existe una peculiaridad en este cardo que merece la pena comentar: en el interior de la cabezuela se encuentran unos gusanos blancos que -según los entendidos- son parásitos pertenecientes al grupo de los nematodos; desde hace más o menos un siglo, se sabe que estos modestos bichitos, si se colocan espachurrados sobre los dientes doloridos, calman inmediatamente el dolor.

Se dice que su efecto no es muy prolongado, pero que una nueva aplicación procura el mismo alivio.

El único "problema" para beneficiarse de este efecto es que hay que tener mucho estómago -o sufrir mucho dolor- para meterse en la boca unos repugnantes bichos, previamente machacados además.

.- Decocción. En medio litro de agua se hierven 10 g. de raíz.

Esta preparación se puede beber durante todo el día en pequeñas tazas, espaciando cada toma durante al menos media hora.

Otra forma de preparar la decocción es hirviendo la misma cantidad en dos litros de agua; cuando queda un litro aproximadamente, se filtra, se edulcora con miel y se guarda en una botella.

Se puede beber en ayunas todas las mañanas y el tratamiento, para que sea eficaz, debe prolongarse varios meses.

Diurético. Aperitivo. Sudorífico

Cardo (Cynara cardunculus)

El cardo es una planta herbácea, de tallo gigantesco, erguido y densamente cubierto de hojas espinosas y lanceoladas.

Las hojas son lisas en la cara superior, volviéndose tomentosas en la cara inferior.

Los tallos rematan en globulosas cabezuelas que parecen pequeñas alcachofas espinosas, de flores azules.

La planta es originaria de la cuenca mediterránea y era muy conocida y apreciada por griegos y romanos en virtud de sus propiedades culinarias.

En efecto, el cardo se ha utilizado en la alimentación humana desde hace mucho tiempo y según algunos resulta incluso más sabroso que la propia alcachofa, de la cual es pariente próximo.

El cardo florece en verano.

Al ser una planta de cultivo, es fácil encontrarla en cualquier zona del país, pudiendo haber distintas floraciones en función de la zona en que se encuentre.

De la recolección interesa, para uso terapéutico, las hojas, que se suelen recoger a mano en la época de plena floración; posteriormente se ponen a secar extendidas sobre cañizos y a la sombra.

En algunas zonas el secado se realiza en secaderos, no sobrepasando los 40ºC.

Para consumo humano se recogen las pencas.

En el cardo podemos encontrar flavonoides, ácido clorogénico, un jugo amargo llamado cinarina, sales de potasio y un polímero que por hidrólisis libera fructosa.

También se ha comprobado la presencia de fermento Lab o quimosina, capaz de cuajar la leche.

Pero por lo que más se aprecia el cardo es por ser un excelente alimento dietético para aquellas personas que no toleran bien la fécula, sobre todo para los diabéticos.

Otras propiedades que se le atribuyen son como colerético, colagogo, diurético y hepatoprotector.

Se emplea con éxito contra la ictericia, así como en cualquier enfermedad de las vías biliares.

También se utiliza como hierba de cuajo, por el fermento Lab, empleándose mucho en la fabricación de quesos.

Para la preparación del cuajo la parte utilizada es la flor, que debe cortarse cuando se abre la alcachofilla; posteriormente se deseca a la sombra y se guarda herméticamente.

En general, la mejor manera de aprovechar las virtudes del cardo es comiéndolo en cualquiera de las múltiples preparaciones que existen, incluso crudo.

Es un alimento muy agradecido, capaz de adquirir el sabor que se le quiera dar.

Según la leyenda, Enrique VIII era un gran apasionado del cardo, hasta tal punto que lo degustaba a todas horas, con una pasión desproporcionada.

Otra agradable manera de ingerir esta planta es en forma de bebidas amargas y licores.

.- Decocción. Por cada taza se emplea una cucharada grande de hojas de cardo desecadas y troceadas.

Se mantiene el agua hirviendo durante 10 minutos.

La dosis es de 2 ó 3 tazas al día, después de las comidas.

.- Uso del cardo como cuajo. Como hemos comentado previamente, se emplean las flores, que se ponen a macerar en agua durante unas cuantas horas; pasado este tiempo se filtra el agua y se añade sobre la leche, calentada a no más de 40ºC.

Luego se remueve para que se mezcle bien la leche con el agua y se deja reposar para que cuaje.

Hepatoprotector. Diurético. Aperitivo

Cardo corredor (Eryngium campestre)

El cardo corredor es una hierba vivaz perteneciente a la familia de las umbelíferas, de hojas lisas y puntiformes, matiz verde pálido y flores blancas y pequeñas que se agrupan en cabezuelas redondeadas u ovoides; éstas apare-

cen muy apretadas, rodeadas de cuatro a seis hojas blanquecinas y extendidas a manera de estrella, estrechas y puntiagudas.

El fruto está cubierto de pequeñas escamas.

La planta es enteramente lampiña, sin pelo alguno.

Todas las partes tienen un sabor fuerte, aromático, muy parecido al de la zanahoria, salvo la raíz, que es de sabor amargo.

Se cría en ribazos, terrenos abandonados, barbechos, etc, de toda la península, desde el nivel del mar hasta por encima de los 1000 metros de altitud.

Empieza a florecer en junio, prolongándose durante todo el verano.

Con fines medicinales se recolecta la raíz, en octubre o más tarde todavía, cuando la planta se ha secado o está a punto de hacerlo.

Una vez obtenida, se seca, se limpia a fondo con un cepillo de púas suaves y se corta en rodajas.

Es importante que durante el proceso no se moje, para no retardar el proceso de secado.

Cuando está perfectamente seca, se guarda en recipientes herméticos.

En la raíz encontramos saponinas, taninos, sacarosa, resina, goma y sales de potasio.

Por las saponinas que contiene, la raíz del cardo corredor tiene propiedades diuréticas.

Gracias a ello, se recomienda su empleo contra la hidropesía, edemas de las extremidades inferiores y ataques de gota.

Se la considera también una planta aperitiva; de hecho, la raíz es comestible y puede consumirse perfectamente después de su cocción, siendo fácilmente digerible.

El cardo corredor y otras especies pertenecientes al mismo género eran ya bien conocidos por los grandes botánicos de la antigüedad.

En muchos pueblos de Cataluña la gente utilizaba esta planta para evitar escoceduras en los pies durante las grandes caminatas.

Incluso se llegó a utilizar un trozo de raíz como amuleto: bastaba llevarlo encima para que actuara como defatigante.

En algunos pastizales elevados del pirineo se cría otro cardo semejante al descrito: se trata del cardo blanco, fácil de distinguir del cardo corredor por su tallo muy poco o nada ramoso y por el intenso color azul que tiñe las sumidades de la planta.

.- Infusión. En un litro de agua hirviendo se ponen 40 g. de raíz.

Se filtra, se endulza a gusto de cada uno y se bebe durante todo el día.

.- Decocción. Con 50 g. de raíz por cada litro de agua.

Se hierve la mezcla durante cinco minutos y se toman dos o tres tazas al día, después de las principales comidas.

.- Extracto fluido. Se usan de 10 a 30 gotas del extracto fluido, tres veces al día.

Diurético. Antiedematoso. Aperitivo

Cardo estrellado (Centaurea calcitrapa)

Es una planta bienal, pues nace, se desarrolla y muere en dos años.

No es muy alta: alcanza los 30 cm de altura en el mejor de los casos.

Está formada por un tallo muy ramoso y una raíz con forma de nabo pequeño.

Las ramas crecen de una forma muy irregular, y al no estar erguidas hacen que la planta sea baja pero ancha.

Las hojas son de forma alargada, están divididas en diferentes gajos y son más bien escasas.

Esta planta se puede encontrar por toda la Península Ibérica.

Se cría en lugares sin cultivar y normalmente abandonados.

Florece durante todo el verano.

Sus flores son bastante pequeñas, de color rosa normalmente.

Los frutos también son muy pequeños, tienen forma ovalada y color pálido.

Se recolecta la planta entera durante cualquier época del año.

Las flores también son recolectadas y ello debe hacerse durante la época de floración.

A veces es necesario desecar alguna parte de esta planta, para lo cual debe ponerse en lugar soleado y sin humedad, almacenándolo después en un sitio sombrío.

Esta planta se utiliza desde hace muchísimos años.

Tiene muchos aspectos comunes con la centaurea áspera, con la que algunas personas la confunden.

El cardo estrellado o calcítrapa -como también se le llama en algunas ocasiones- es una planta utilizada como diurético y digestivo desde hace muchos años.

Se aplica también para bajar la fiebre alta.

Asimismo se empleó en la desinfectación de llagas y heridas, aunque de forma ocasional, ya que existen otras plantas más eficaces para ello.

Actualmente no es muy utilizada y se sustituye por otras plantas.

.- Cocimiento. Se ponen 10 gr. de la planta a calentar en medio litro de agua; se cuelan los restos de la planta y se le añade azúcar o miel para endulzar si el sabor no resulta muy agradable.

Se recomienda tomar una taza después de las comidas como diurético o como digestivo.

.- Zumo. Se utiliza el zumo extraído de las hojas para bajar las fiebres altas.

.- Infusión. Se pone a calentar un litro de agua y cuando empiece a hervir se añaden flores secas machacadas; se cuelan los restos y se le añade azúcar o miel.

Este preparado se utiliza en calenturas.

Antipirético. Diurético. Digestivo

Cardo mariano (Silybum marianum)

El cardo mariano es una planta muy vigorosa y decorativa, que puede alcanzar una altura de metro y medio.

Tiene una gruesa raíz ramificada que da lugar a una roseta de hojas ovaladas, de 30 cm. de largo, rodeada de dientes irregulares y espinas coriáceas, verdes y brillantes, recorridas por nervios blancos.

La cabezuela es grande, con las brácteas externas rematadas en una recia espina.

Las flores tienen color de rosa y los estambres interiores están soldados en un solo haz.

Se cría en lugares incultos, al borde de senderos y carreteras de todo el país, abundando más en el sur.

Florece en los meses de mayo y junio.

Se reproduce por medio de los frutos, que se llaman aquenios; éstos se siembran en otoño directamente en la tierra.

La germinación tiene lugar una semana más tarde.

En las regiones de alta montaña, las plantas sembradas en primavera florecen dentro del mismo año, pero los frutos no llegan a madurar; por eso se prefiere hacer la siembra en otoño.

Las semillas se plantan en hilera, separadas unas de otras unos 60 cm. La parte que interesa con fines terapéuticos es el fruto (aquenio).

Para su recolección primero se cortan las cabezuelas y luego se dejan caer los aquenios.

Los frutos contienen aceites, albuminoides, taninos y un principio amargo.

Además, en su composición también encontramos flavo-lignanos como la silimarina y otros compuestos afines.

Tiene acciones aperitivas, colagogas, acción protectora sobre el hígado, acción digestiva, diurética y antipirética.

En el cocimiento de los frutos molidos se han encontrado diversas aminas como la histamina, la tiramina y la agmatina.

Por estos compuestos se ha estudiado la posibilidad de emplear los frutos en personas que padecen de tensión baja, para evitar bruscas caídas de presión.

En uso externo el cardo mariano se utiliza para aliviar hemorroides, varices y úlceras de piernas.

.- Infusión. Una cucharadita pequeña por taza de agua hirviendo.

Se deja reposar un poco y se toma antes de las comidas.

Los frutos se machacan o muelen previamente.

La dosis de estos puede aumentarse si se desea, ya que son completamente atóxicos.

Únicamente no está recomendado en personas que sufren de hipertensión arterial, por la presencia de tiramina.

.- Extracto. Si partimos del extracto fluido, se usa a razón de 30-50 gotas, 3 veces al día.

También se dispone del extracto seco, pudiéndose tomar de 0,5 a 1 gr. al día.

En el mercado farmacéutico se dispone de muchas especialidades que contienen cardo mariano, bien solo o asociado a otras plantas.

Entre las presentaciones simples cabe destacar la solución hidroalcohólica, cápsulas, planta troceada, comprimidos, extracto y tabletas.

Colagogo. Digestivo. Antipirético

Cardo santo (Cnicus benedictus)

Planta herbácea que se desarrolla por completo en un año y que puede alcanzar hasta setenta centímetros de altura si se establece en un terreno propicio.

Las hojas, comparadas con el resto de la planta, tienen unas dimensiones muy grandes.

Todas ellas están provistas de espinas; su coloración es verde pálido y se hallan replegadas sobre el tallo, mostrando el envés que presenta una nerviación considerable.

Las hojas poseen un sabor muy amargo.

Podemos encontrar esta planta en viñedos y olivares, aunque no se da con más frecuencia en ninguna zona en concreto.

La reproducción se efectúa por medio de semillas o por división de mata.

La floración se produce entre la primavera y el verano.

Se generan unas inflorescencias de color amarillo, Biznaga (Ammi visnaga)

La biznaga es una planta que solo dura un año, pero echa unos tallos que pueden llegar a alcanzar hasta un metro de altura si las condiciones del terreno son buenas.

Las hojas están profundamente divididas, son lampiñas y de forma aguda, al igual que toda la planta.

Las flores se encuentran formando umbelas, que es la disposición característica de las flores de esta familia; son umbelas muy frondosas que forman grandes ramilletes florales.

El fruto es muy pequeño, de forma ovoide y está comprimido lateralmente.

Los frutos son aquenios, provistos de vilano, lo que significa que unido al fruto existe una estructura algodonosa que con el viento ayuda a transportar la semilla lejos de la zona donde estaba la planta madre, hecho que explica su gran distribución en cualquier zona del país.

Se emplea la planta entera por su contenido en cnidina, que es una lactona sesquiterpénica, de sabor amargo, que le confiere una acción aperitiva además de antibiótica, eupéptica, diurética, febrífuga e hipoglucemiante; por tanto resulta idónea para casi cualquier tipo de afección: inapetencias, dispepsias, edemas, oliguria, hiperuricemia, fiebre, diabetes ligera y reumatismo.

Generalmente se emplea como aperitivo y eupéptico, teniendo siempre en cuenta que en dosis altas puede producir graves daños como quemaduras en las mucosas digestivas, lo que desencadena vómitos y diarreas violentas.

El aceite esencial que presenta esta planta la hace poseedora de propiedades bacteriostáticas y antifúngicas.

La planta tiene también flavonoides, glucósidos del apigenol y luteol que le dan acción diurética y antirreumática.

.- Infusión. Se puede preparar con fines aperitivos si se administra antes de la comida, o para mejorar digestiones como eupéptico después de éstas.

La infusión se prepara con 25 gramos de planta entera en un litro de agua hervida, dejándola en contacto durante 10 minutos.

.- Polvo de la planta. Se puede tomar un total de gramo y medio repartido a lo largo del día.

Antibiótico. Diurético. Antirreumático

Cariofilada (Geum urbanun)

La cariofilada es una pequeña planta herbácea perteneciente a la familia de las rosáceas.

Es planta vivaz: se seca en invierno y renace en primavera.

Sus vástagos pueden alcanzar hasta tres palmos de altura.

El rizoma es corto y de color negruzco y de él arrancan numerosas raíces pardas.

Las hojas de la base tienen un rabillo muy largo; en cambio las del tallo lo tienen más corto y están menos divididas.

Las flores miden alrededor de un centímetro de diámetro y poseen una corola de cinco pétalos amarillos.

El fruto se compone de un conjunto de granitos vellosos muy juntos, cada uno de los cuales remata en una prolongada arista.

Se cría en lugares sombríos, junto a ruinas y entre piedras, por casi toda la Península Ibérica.

Florece desde principios de mayo hasta finales de verano, dependiendo de la zona donde se encuentre.

Con fines medicinales se recolecta la raíz y el rizoma.

Para ello conviene esperar a que tanto el tallo como las hojas se hayan secado o estén a punto de hacerlo.

Si se quiere recolectar la planta entera, entonces hay que esperar al comienzo de la floración.

En la composición de esta hierba encontramos abundantes materias tánicas, que en la raíz alcanzan el 30%.

Contiene asimismo un glucósido, del que se ha comprobado que desaparece cuando la raíz se seca.

Este glucósido, al descomponerse, produce eugenol, y esta es la razón por la que huele a esencia de clavo, sobre todo cuando la raíz está fresca y recién machacada.

Entre las acciones farmacológicas que se achacan a esta hierba se encuentra el ser astringente, antidiarreico, aperitivo, tónico general y antipirético.

Está indicada en gastroenteritis, astenia, anorexia, fiebre y externamente en faringitis, conjuntivitis y heridas.

Se considera que tiene una gran capacidad astringente, gracias a su alto porcentaje en taninos.

En cuanto a las propiedades antipiréticas de la raíz de cariofilada, cabe decir que fueron descubiertas tardíamente, no antes del siglo XVIII.

Se dice que toda la planta machacada y puesta en infusión en 1/4 l. de vino por espacio de una noche, colada y exprimida ligeramente, excita poderosamente el sudor, rebajando inmediatamente la fiebre.

.- Infusión: Poner en infusión 50 gr. de raíz en 1 l. de agua hirviendo.

Filtrar y beber el líquido ligeramente azucarado, a lo largo del día.

.- Tintura. Macerar durante 5 días 10 gr. de raíz en 50 gr. de alcohol de 60º.

Filtrar el líquido y verterlo en un frasco provisto de tapón cuentagotas.

La dosis a administrar es de 20 gotas antes de las principales comidas.

.- Uso externo. La planta fresca triturada se puede aplicar en forma de cataplasmas sobre heridas.

Asimismo la decocción de 30 gr. de la planta por litro de agua se puede aplicar en forma de compresas.

Astringente. Antidiarreico. Antipirético

Carlina angélica (Carlina acaulis)

La carlina angélica es una planta herbácea vivaz que sólo llega a su perfección en el transcurso de dos años: durante el primero se forma un rosetón de hojas a ras del suelo y, al final del segundo año, brota de su centro una especie de cabezuela grande, que es donde se hallan las flores.

Algunas especies carecen totalmente de tallo, pareciendo que la cabezuela saliera de la misma raíz.

Otras, en cambio, están sujetas por un tallo corto.

Se cría en los prados del pirineo y en general por toda la cordillera.

Florece en el verano del segundo año.

Para uso medicinal se utiliza la raíz, que suele ser bastante gorda y de una longitud no inferior a un metro.

Para arrancarla bien, conviene agenciarse de pico y pala, pues hay que cavar hondo para asegurarnos de que no queda nada de raíz; se limpia cuidadosamente y se corta en rodajas, para seguidamente ponerla a secar en secadero a una temperatura de 35ºC.

Finalmente, se conserva en recipientes herméticos.

La mejor época para la recogida es en otoño, antes de que lleguen los fríos y las nieves.

Además es en esta estación cuando más concentración en principios activos tiene la raíz.

La carlina angélica es muy rica en inulina, de la que puede contener hasta un 50%.

Además contiene taninos, resina y hasta un 1,3% de esencia de carlina.

Es un líquido de color pardo y olor parecido al de la alholva.

Se le atribuyen propiedades diuréticas, estomacales y colagogas, además de muchas otras que no se han comprobado científicamente.

Lo que es cierto es que un componente de la raíz, el óxido de carlina, tiene propiedades antibióticas.

La acción diurética y colagoga se debe en parte a la presencia de flavonoides.

Está especialmente indicada en dermatitis, problemas de las vías biliares, gripe, cistitis, orina escasa y piedras de riñón.

.- Vino de carlina. Para aprovechar sus virtudes tonificantes y aperitivas se prepara el vino de carlina a partir de la raíz fresca.

Se debe emplear un buen vino, a ser posible blanco y, si no, jerez.

A este se añaden 100 gr. de raíz cortada a pedacitos.

Se mantiene en maceración en una botella bien cerrada y se remueve todos los días durante un mes y medio, trascurrido el cual se filtra con papel de filtro.

Se puede tomar una copa antes de la comida.

.- Infusión. Con 5 gr. de la raíz por cada 200 cc. de agua se prepara una infusión normal, se deja reposar durante 20 minutos, tomando hasta 3 tazas diarias, debidamente azucaradas.

En muchos países meridionales preparan el receptáculo carnoso a modo de verdura, lo que resulta un plato exquisito.

En los Alpes, por ejemplo, se preparan estos receptáculos cortados en rajitas y guisados, o simplemente hervidos con agua y sal.

Dicen que el sabor es muy parecido al de la alcachofa.

Diurético. Antibiótico. Colagogo

Carquesia (Genistella tridentada)

La carquesia es un arbusto leñoso perteneciente a la familia de las leguminosas.

Se distingue de la otra carquesia -la llamada carquesia fina- por ser más leñosa, dura y rígida y tener los tallos más anchamente alados.

También se distingue por carecer de hojas propiamente dichas y tener las flores reunidas en ramilletes más cortos.

Es una planta de forma variable y en la literatura hay descritas muchas variedades.

Se cría en los suelos sin cal de la mitad occidental de la Península, siendo más infrecuente su presencia en la mitad oriental.

La carquesia florece (igual que la otra) en abril si se encuentra en tierras bajas y de mayo a julio en tierras altas.

De la recolección con fines medicinales interesa la sumidad florida, que debe recogerse lógicamente en la época de máxima floración.

Una vez que la tenemos, se procede al secado y posteriormente se guarda en frascos herméticos.

De la composición de la carquesia lo único que se sabe -según se desprende de los últimos estudios- es que posee una esencia.

Esta esencia es amarilla, ligeramente narcótica y tiene un aroma nada desagradable.

Del resto de la composición se conoce más bien poco.

Al ser una especie con muchas variedades, los estudios hechos sobre la planta no suelen coincidir, ya que la composición varía de una especie a otra.

En Portugal se usan las carquesias para combatir la tos y como emoliente.

Las flores se consideran laxantes y diuréticas y las semillas vomitivas.

En definitiva, se trata de una planta con muchas aplicaciones pero aún poco estudiada y, por tanto, se deben guardar las debidas precauciones antes de usarla.

Dentro de las leguminosas existen mejores ejemplares, con principios activos mejor estudiados y efectos más claros.

Así que es mejor que estas plantas de dudosa eficacia se dejen para aquellos casos en que no exista ningún otro remedio más a mano.

De todas formas, si se quiere utilizar esta planta, se puede hacer sin peligro, ya que carece de efectos indeseables -por lo menos en dosis moderadas.

.- Infusión. Esta fórmula es de efectos garantizados contra la gripe, bronquitis, pulmonías, etc., y se prepara con 10 g. de las siguientes plantas: flor de borraja, flor de carquesia, flor de sauco y raíz de altea.

Se hierve todo junto con 1/2 l. de agua, se deja enfriar y se cuela a través de un lienzo.

Se edulcora a gusto de cada uno y se toma una cucharada sopera cada dos o tres horas, durante los días que dure el proceso gripal.

Antitusivo. Emoliente.

Carquexia fina (Genistella sagittata)

La carquexia fina es una hierba ligeramente leñosa en la base, de tallos subterráneos muy ramificados y parduzcos, nudosos y con muchas raicillas en los nudos.

Del extremo de las ramas viejas salen unas ramas nuevas muy rollizas en su arranque.

Algunas ramas llevan flores y otras no, siendo las floríferas algo más estrechas que las otras y trialadas, en vez de dialadas, como las ramas no floríferas.

Las flores son de un intenso color amarillo y se agrupan en densos ramilletes terminales.

Se cría en los claros de bosques, en matorrales y praderas, sobre todo en las montañas ricas en sílice y pobres en cal.

La carquexia fina florece en abril y continúa haciéndolo hasta bien entrado el mes de julio.

De la recolección con fines medicinales interesa la sumidad florida, la cual se debe recolectar teniendo sumo cuidado de no llevarse toda la planta, sino simplemente arrancar aquellas ramas floridas que se vayan a utilizar.

De esta manera, nos aseguramos de que al año siguiente se pueda disponer de la misma planta.

En cambio, si arrancamos indistintamente todo aquello que sobresale del suelo, al final no tendremos más que hierbajos inútiles sin ninguna aplicación médica.

Una vez recogida, se pone a secar en secadero o a la sombra y se guarda en frascos herméticos, para evitar que la humedad pueda dañar el contenido en principios activos.

De la composición de la carquexia fina apenas podemos decir nada, ya que no existe ningún estudio serio al respecto.

Tan solo en las semillas parece haberse hallado cierta cantidad de citisina.

Este compuesto tiene propiedades vomitivas y por ello las semillas se han venido utilizando de forma casera para provocar el vómito.

En cuanto a las flores, están consideradas laxantes y diuréticas.

En los pueblos se suele usar indistintamente la carquexia y la carquexia fina, ya que ambas tienen propiedades semejantes.

Portugal es una tierra rica en estas hierbas y las utilizan para combatir la tos y como emoliente.

De todas las carquexias la primera que se conoció fue
la carquexia fina, conocida hasta en la zona de los Balcanes.

Las demás se fueron descubriendo poco a poco, siendo bastante utilizadas en su época.

.- Infusión. Con las flores se prepara una infusión a razón de 30 g. de flores en una taza de agua hirviendo.

Se pueden tomar dos tazas al día, después de las principales comidas.

Laxante. Diurético.

Carra (Mercurialis tormentosa)

La carra es una planta perenne.

La base es la única parte leñosa y se mantiene durante todo el año.

El resto de la planta se renueva, brotando ramas y hojas nuevas en los extremos.

Es una mata pequeña que alcanza un máximo de tres palmos de altura.

Tiene mucho vello en las hojas y en el tallo, lo que le da un aspecto blanquecino.

Las hojas se encuentran distribuidas alrededor de todo el tallo y normalmente están emparejadas, son muy numerosas y de forma lanceolada.

Se cría en zonas calcáreas, en laderas de montañas siempre que les dé el sol y en las cuencas de ríos agotados.

Se puede encontrar por toda la Península Ibérica.

La época de floración empieza a finales del invierno y continúa durante toda la primavera.

Esta planta tiene dos tipos de flores: las femeninas, que se encuentran aisladas y están unidas al tallo por medio de un pequeño rabillo, y las masculinas, que se encuentran reunidas en grupos.

Los frutos son muy pequeños y, como el resto de la planta, se encuentran recubiertos de vello.

La principal parte recolectada son las semillas, aunque en algunas ocasiones -dependiendo de la zona y del uso que se le otorgue a esta planta- se recolecta entera.

Las semillas de la planta están compuestas principalmente de dos sustancias denominadas saponina neutra y saponina ácida, que son características de muchas especies de esta familia.

Se utiliza principalmente como purgante y laxante al igual que la mayoría de plantas de su familia; pero no resulta muy conveniente su uso como purgante ya que produce un efecto demasiado fuerte en la mayoría de las ocasiones.

Además existen otras plantas capaces de realizar la misma función pero que no presentan esas contraindicaciones.

En algunas zonas de Levante se utilizaba como remedio casero para combatir todo tipo de afecciones, como por ejemplo dolores en hígado y riñones.

También se utiliza en forma de cataplasma para combatir el reuma.

Asimismo se ha aplicado en usos tan diversos como casos de sífilis, animales con mordeduras de perros rabiosos e incluso se le atribuían propiedades como engendradora.

Los árabes y africanos utilizaban esta planta para curar enfermedades en mujeres.

.- Cocimiento. Se colocan 100 gr. de la planta en agua, se calienta y se toma una taza antes de las comidas.

Se utilizaba así para curar afecciones del hígado y riñones.

También se empleaba de esta forma para curar a los animales mordidos por un perro que tuviera la rabia.

.- Emplasto. Se machaca la planta y se coloca en un paño; se aplica sobre cualquier zona afectada de reuma.

Purgante. Laxante. Colagogo.

Castaña de agua (Trapa natans)

La principal característica de la castaña de agua es que se cría en el agua.

En el lodo o barro pegajoso que se encuentra en el fondo del agua es reptante, mientras que en la superficie es capaz de nadar y flotar.

Es precisamente aquí donde aparecen unas hojas en forma de rombo, las cuales a su vez conforman un rosetón.

Estas hojas tienen dientes aunque distribuidos de forma irregular.

Los pezones que las sostienen están inflados y hacen de flotadores.

En la parte que se encuentra bajo el agua aparecen unas hojas en el tallo que parecen raíces y están enfrentadas.

La castaña de agua se cría en zonas de aguas estancadas.

Es una planta que predomina mucho más en Europa que en nuestro país.

Se encuentra en lagunas del Bajo Ampurdán y en las aguas del este de Mallorca.

La castaña de agua florece en los meses de junio y julio.

Sus flores aparecen en las axilas de las hojas que se encuentran flotando en el agua; su corola tiene cuatro pétalos de color blanco y el cáliz tiene también cuatro sépalos.

Estos, con el paso del tiempo, se van haciendo grandes y se convierten en espinas que rodean al fruto.

El fruto es de color negro y posee una cáscara muy resistente y su tamaño y sabor recuerdan al de una castaña.

Se recolecta principalmente la semilla, aunque pueden utilizarse otras partes de la planta.

Las semillas de la castaña de agua están compuestas de al menos un 20 % de proteínas brutas y de más de un 50 % de fécula.

En los países en los que esta planta es muy abundante se utiliza como alimento.

Sus principales virtudes se refieren a que combate las diarreas y proporciona energías y fuerzas a la persona que se encuentra débil por una enfermedad o por cualquier otro motivo.

Antiguamente se utilizaba esta planta como un buen remedio contra las inflamaciones.

También se mezclaba con miel y sanaba todas las heridas que aparecían en la boca.

Se le atribuían otras virtudes como la de ser útil contra la pidra y servir como medicina para los ojos.

.- Polvo. Se cogen las semillas y se muelen hasta que quedan reducidas a polvo farináceo.

Se emplea contra diarreas y como energético.

Antidiarreico. Astringente. Remineralizante

Castaño (Castanea sativa)

Árbol de gran porte que llega a alcanzar hasta veinte metros de altura.

Crece en las tierras no calizas de la zona norte y oeste de la península, beneficiándose del clima de esa zona.

Fue introducido por los romanos aunque se supone que es originario de Asia menor.

Las hojas caen en invierno y tienen una forma grande y alargada; pueden medir hasta 15 centímetros de largo.

Se encuentra profundamente dentado en todo su perímetro, pudiendo observarse fácilmente los nervios en el envés, que se distribuyen desde el nervio central hacia los extremos de la hoja, siendo su discurrir de forma paralela.

Las hojas son coriáceas y presentan un color muy oscuro en la parte del haz.

La floración se produce en los meses de mayo y junio, y fructifica en octubre.

Las flores son pequeñas.

Las masculinas son muy pequeñas y se desarrollan a lo largo de un eje que nace de las axilas de las ramas.

Las femeninas se agrupan en número de tres, naciendo al pie del ramillete de las flores masculinas.

El fruto, tan conocido por todos, es la clásica castaña.

Se encuentran agrupadas de tres en tres, rodeadas por una especie de funda que cuenta con numerosas púas.

El fruto en sí presenta dos caras bien diferenciadas: una de ellas es plana, mientras que la otra es convexa.

Cada una de las semillas está recubierta por una piel de color pardo rojizo, brillante por fuera, con una cierta vellosidad en su parte interna.

En su interior encontramos la castaña, recubierta por una segunda piel muy fina, difícil de separar, y que le confiere un cierto sabor amargo.

Las hojas del castaño presentan sustancias tánicas, sacarosa, glucosa, materias grasas y pectinas.

En la corteza existe gran cantidad de ácido tánico, que puede suponer hasta el 16%, según la edad del árbol.

Tanto la corteza como el leño y las hojas son astringentes, por lo que su empleo es válido para combatir diarreas y también como antiinflamatorio de la garganta mediante la práctica de enjuagues.

La castaña fresca contiene un 50% de agua.

La castaña seca o pilonga tiene un 30% de fécula, un 10% de glucosa, así como dextrinas y albuminoides.

.- Decocción. Se añaden 60 gramos de corteza y hojas de castaño sobre un litro de agua, llevándola hasta ebullición durante quince minutos; tras un filtrado, el líquido obtenido se puede endulzar con sacarina, constituyendo un remedio útil para diarreas leves.

Se pueden tomar hasta cuatro tazas diarias.

También este líquido se emplea para efectuar enjuagues y gárgaras, por su efecto antiinflamatorio.

Expectorante. Antidiarreico. Antirreumático

Castaño de Indias (Aesculus hippocastanum)

El castaño de Indias pertenece a la familia de las hipocastanáceas, que comprende no más de 20 especies y que son propias de países templados y cálidos de Asia y América.

Este árbol es originario de Grecia, donde se encuentra silvestre en muchas montañas del país.

La historia nos cuenta que de Grecia fue llevado a Turquía y posteriormente la planta empezó a cultivarse en Europa, extendiéndose muy rápidamente.

En España lo podemos ver muy repartido en parques y grandes avenidas, básicamente cumpliendo una función ornamental.

Es un árbol de gran porte, fácil de reconocer por sus grandes hojas enfrentadas y de prolongado rabillo.

El árbol florece en el mes de abril en las costas templadas del país, y sobre mayo o junio en los sitios más elevados.

El fruto madura a finales de verano o en otoño.

Es típico ver en determinadas zonas residenciales donde abunda este hermoso árbol cómo los niños, a la salida de los colegios, se divierten haciendo auténticas batallas campales con castañas, aunque algunos de ellos suelen salir a veces mal parados, ya que las púas del fruto, si bien son blandas, hacen daño cuando se usan como proyectiles.

En la corteza de las ramas jóvenes se encuentran unas sustancias llamadas esculina y esculetina, de sabor amargo.

También contiene taninos, saponinas y diversos elementos como calcio, potasio y fósforo.

La esculina y esculetina confieren a la planta propiedades venotómicas, que aumentan la resistencia capilar.

Además posee propiedades antiinflamatorias y controla la permeabilidad de los vasos, ejerciendo por ello una importante acción antiedematosa.

Asimismo posee una excelente acción vasoconstrictora, utilizada contra las hemorroides dolorosas ya que no solo calma el dolor sino que reduce progresivamente su volumen.

También resulta muy útil al reducir el diámetro de las venas en las varices y flebitis.

La medicina popular ha empleado las castañas en la curación de diarreas persistentes, en la disentería, e incluso antiguamente también contra la malaria.

En aplicaciones externas se ha utilizado para lavar heridas y sabañones.

Pero no es una planta completamente atóxica.

Alguno de sus compuestos puede resultar tóxico si se emplea de manera incorrecta.

Las semillas pueden confundirse con las del castaño, pudiendo ocasionar, tras su ingestión, cuadros de gastroenteritis, midriasis y somnolencia, por lo que se aconseja su empleo bajo control facultativo.

.- Decocción. Se usan entre 30-40 g. de corteza por litro de agua, pudiéndose tomar hasta medio litro al día, repartido en 2 ó 3 tomas.

.- Tintura. Preparada a partir de castañas frescas, se toma 3 veces al día.

.- Extracto fluido estabilizado. De 10 a 35 gotas, tres veces al día.

.- Lavados. A partir de una decocción de la corteza al 5%, se pueden realizar lavados locales.

.- Pomadas. Con un 20% de extracto, de aplicación local sobre las hemorroides.

.- Supositorios con 20-30 mg de extracto seco.

Antiedematoso. Venotónico. Antiinflamatorio

Castañuela (Bunium incrassatum)

La castañuela es una planta vivaz que aprovecha a guardar sus reservas en una raíz tuberificada, redondeada, de color negro en sus partes externas y blanca por el interior.

Los tallos y las hojas poseen un fino vello que no oculta su espléndido verdor.

El tallo es rollizo y las hojas son estrechas y largamente lanceoladas.

Las flores se recogen en unos largos racimos, cada uno con su cabillo propio y cada ramillete contiene dos o tres hojas en la base.

Los frutos son alargados y se comprimen lateralmente.

Se cría entre las mieses, en los barbechos y lugares incultos del sur de España, principalmente por toda Andalucía.

La hierba florece de mayo en adelante, madurando los frutos a partir del mes de julio.

Con fines medicinales interesan los tubérculos y la raíz, aunque de toda la planta se puede sacar provecho, ya que en cualquiera de sus partes podemos encontrar gran cantidad de fécula, siendo este componente su principal virtud.

Las partes herbáceas de la castañuela contienen alrededor de un 6% de materias tánicas, que en la raíz se elevan a más del 10%.

Encontramos también una esencia con un olor parecido al que despide la manzanilla.

La raíz contiene, además de fécula, resinas, gomas, materias grasas y -según algunos autores- existe una sustancia hemolítica que posiblemente sea de naturaleza saponínica.

Pero de todos estos componentes el que realmente interesa es la fécula, que se encuentra repartida principalmente en la raíz tuberificada que posee.

La principal virtud de esta hierba es la de ser astringente.

Asimismo se le ha querido atribuir una acción paralizante sobre los nervios motores, semejante a la acción del curare, pero esto aún está un poco en entredicho y más bien parece atribuíble a alguna vieja leyenda.

En algunos países las hojas gozan de cierta popularidad contra las inflamaciones de las vías respiratorias y digestivas, empleándose para combatir catarros bronquiales, calmar la tos, rebajar la inflamación de hemorroides, etc.

Las propiedades astringentes de la hierba permiten emplearla eficazmente contra la diarrea.

En cualquier caso, debe usarse con prudencia a causa de los efectos indeseables que pueden producirse en dosis elevadas.

En medicina homeopática está indicada en algunas alteraciones de tipo dietético, aunque no se suele emplear demasiado.

Los tubérculos de esta planta se suelen consumir como si de cualquier otro tubérculo se tratara, siendo bastante nutritivos.

Existen algunas preparaciones en el caso de que se quiera usar como astringente o por sus virtudes antidiarreicas, pero casi siempre se prefiere consumirlo directamente sobra decir que debidamente lavado y despojado de las partes no comestibles.

Astringente. Antidiarreico. Nutritivo

Cayeput (Melaleuca leucadendron)

El cayeput es un árbol perteneciente a la familia de las mirtáceas, que se caracteriza por sus flores regulares, de cinco pétalos, con numerosos estambres y el rudimento del fruto situado debajo de la flor.

La naturaleza del fruto suele ser bastante variable en esta familia.

Se compone de unas 2800 especies, que predominan en los países cálidos, arbustos o árboles entre los que se cuentan los más elevados del globo.

Por lo común las hojas nacen parejas, esto es, dos a dos en cada nudo, una en frente de otra, y tienen numerosos y diminutos depósitos de esencias muy aromáticas, lo mismo que los frutos.

El cayeput florece en primavera.

De la recolección interesan las hojas, muy ricas en esencia.

Se deben recolectar cuando el árbol todavía no se encuentra florido, o justo cuando se están abriendo las flores, coincidiendo esta época en primavera.

Esta esencia es muy aromática, por lo que se deben extremar las condiciones de almacenamiento a fin de conservar la mayor parte posible de la misma.

Las hojas del cayeput contienen tanino, resina, sustancias amargas y sobre todo un aceite esencial: se trata de un líquido entre amarillo y verdoso, de olor muy agradable, que está compuesto principalmente de pineno, cineol, dipenteno, un hidrocarburo, mirtol y mirtenol.

En general todas las plantas de esta familia son extremadamente ricas en esencia, siendo esta de parecida composición en todas ellas.

Los taninos confieren a la planta propiedades astringentes.

La esencia tiene una importante acción antiséptica y antibiótica, comparable según diversos estudios a la penicilina y otros antibióticos de similar espectro de acción.

Además es expectorante, eupéptica, hemostática, digestiva y ligeramente sedante.

Aplicada externamente tiene propiedades rubefacientes.

Para concluir, es conveniente recordar que se trata de una esencia, por lo que se debe tener precaución y no aplicar grandes dosis a niños, por la posible aparición de reacciones alérgicas.

Lo mejor es dejarse aconsejar por un profesional médico o farmacéutico.

.- Decocción. En un litro de agua se hierven 20 g. de hojas durante cinco minutos; se filtra el líquido, se edulcora con miel y se toman seis cucharadas al día hasta que remita la inflamación bronquial.

.- Infusión. Se prepara a partir de una cucharada de café por taza, que corresponde a 15 g. de la planta fresca por litro de agua.

Se pueden tomar tres tazas al día.

.- Esencia. De 1 a 2 gotas, tres veces al día, antes de las principales comidas.

La esencia también se puede aplicar en forma de aerosol, o como inhalaciones.

Para ello conviene realizar antes un test de tolerancia, con objeto de descartar posibles reacciones alérgicas.

Antiséptico. Astringente. Rubefaciente

Cebada (Hordeum vulgare)

La cebada es una planta herbácea anual perteneciente a la provechosa familia de las gramíneas.

Suele alcanzar 1 metro de altura, presenta tallos fistulosos, hojas lineales y una espiga casi tetrágona provista de tres espiguitas en cada saliente del raspajo.

Es una planta conocida desde tiempos remotos ya que constituía uno de los principales alimentos en las antiguas civilizaciones.

Además, antes de la venida de Jesucristo ya se utilizaba para fabricar una bebida muy parecida a lo que hoy conocemos como cerveza.

Cebadales existen por toda la Península, pero especialmente en las tierras bajas de comarcas calcáreas.

Existen muchas variedades de cebada, por lo que no se puede fijar una época concreta para su floración; esta varía entre la primavera, el invierno y el verano, influyendo mucho en ello el clima y la época de siembra.

Se trata de un cereal de siega precoz.

Y desde el punto de vista terapéutico interesan las semillas.

La harina de cebada es utilizada en algunos países para hacer pan, pero es un pan de difícil digestión y menos nutritivo que el elabora-

do con trigo o centeno; por eso en nuestro país no se emplea.

Se utiliza principalmente como pienso para el ganado.

Desde el punto de vista médico, se utilizan las semillas, que durante la germinación producen un alcaloide conocido con el nombre de hordenina.

También son ricas en enzimas, almidón, ácidos grasos instaurados y sales minerales de cromo, fósforo, hierro, calcio y magnesio.

El alcaloide tiene propiedades adrenérgicas suaves: es antidiarreico, ya que inhibe los movimientos intestinales.

Los enzimas cumplen una función digestiva.

Es también diurético y el aceite de germen de trigo es bueno para rebajar el nivel de grasas en sangre, gracias a los ácidos grasos instaurados.

Aunque todavía no está muy bien estudiado, la cebada se emplea de forma experimental para ayudar a normalizar los niveles de azúcar en diabéticos.

Con el grano de la cebada se prepara un producto conocido por todos: nos referimos a la malta.

Aunque esta se puede obtener de otros cereales, la auténtica malta se extrae a partir de la cebada; una vez preparada, tiene varios usos: como sucedáneo del café en aquellos casos en que no conviene tomar cafeína; como alimento o medicamento en personas que padecen problemas digestivos varios, y como base para la elaboración de cerveza -bebida conocida y disfrutada por todos, aunque algunos lo hagan en cantidades tales que pueden perjudicar su salud; pues aunque se considera una bebida de baja graduación alcohólica, su consumo exagerado conduce igualmente a la intoxicación etílica, lo que acarrea los efectos secundarios que ya conocemos.

.- Decocción. Se hierven 20 gr. de cebada en un litro de agua, durante 5 minutos.

Se puede tomar la cantidad que se crea necesaria.

.- Polvo. Se emplea la malta, que es la cebada germinada artificialmente y luego desecada.

La cantidad a ingerir es de 5 a 20 gr. diarios, bien en cápsulas, bien añadido a sopas, purés o papillas.

.- Aceite de germen de cebada. Se puede utilizar como uso alimentario normal.

.- Harina. La harina de cebada diluida en agua bien caliente se aplica en forma de cataplasmas sobre abscesos e inflamaciones cutáneas.

Antidiarreico. Diurético. Hipolipemiante

Cebolla (Allium cepa)

La cebolla pertenece a la familia de las liliáceas, que agrupa a más de 3.000 especies repartidas por casi todo el globo; es una planta vivaz, bulbosa, que puede alcanzar hasta cuatro palmos de altura.

El bulbo es grande, redondeado o deprimido, según las distintas variedades, y aparece cubierto de binzas que pueden ser blancas o de color vino tinto.

Las hojas son redondeadas, de un tono verde-azulado, y las flores se disponen en un ramillete globuloso, en forma de umbela.

Los frutos de la cebolla son diminutas cápsulas llenas de semillas finas y negras.

La planta no es originaria de nuestro país.

Proviene de Asia, supuestamente de la zona comprendida entre Palestina e India.

La planta florece en verano, entre julio y agosto.

Su recolección se puede llevar a cabo a mano o a máquina; una vez hecha, se dejan secar los bulbos en filas, para luego limpiarlos, clasificarlos y almacenarlos en un lugar seco protegido de las heladas.

Sin lugar a dudas, la cebolla ocupa un lugar preferente en la cocina tanto española como extranjera.

Es un ingrediente esencial en muchos platos tradicionales.

Pero además de sus virtudes culinarias, también ha gozado de mucho aprecio como remedio casero para muchos males.

Así, ha servido para tratar el asma, la ascitis, la hipertensión, la jaqueca, el reuma, la tuberculosis, etc.

En la composición del bulbo de cebolla aparece el disulfuro de alilpropilo, junto con otros compuestos sulfurados que son los que confieren a esta planta sus virtudes más relevantes.

Una de sus características más conocidas es el efecto lacrimógeno de su esencia, que todos hemos padecido alguna vez.

También contiene diversos azúcares que resultan muy importantes ya que realzan sus cualidades condimenticias; asimismo es rica en vitaminas A, B y C.

Por sus azúcares posee acción diurética, que se ve reforzada por la presencia de otras estructuras llamadas flavonoides, que tienen además acción antiinflamatoria.

Su esencia es hipoglucemiante, antiséptica y reduce el nivel de colesterol.

También son conocidas sus acciones hipotensoras, antihelmínticas, febrífugas y antirreumáticas.

La cebolla fresca alivia activamente las afecciones de las vías respiratorias altas, sobre todo la tos y el catarro.

Además, por los compuestos sulfurados que antes comentábamos, posee un fuerte efecto antibiótico y desinfectante, por lo que se emplea para determinados trastornos gástricos e intestinales.

Curiosa resulta también su aplicación como alivio contra las picaduras de insectos, cuando está fresca; para ello se machaca y se aplica localmente.

No existe ningún condimento, aparte del ajo, que sea más sano que la cebolla, ya sea cruda, frita o cocida.

.- Zumo. Aplicado en forma de fricciones sobre el cuero cabelludo, con jugo fresco o tintura alcohólica, favorece la crecida del cabello y previene su caída.

.- Decocción al 5% tres o más veces al día.

.- Tintura. De 20 a 35 gotas, 3 veces al día.

.- Extracto seco.

En farmacia se puede encontrar el jugo, el extracto para fórmulas magistrales, en cápsulas, y también el aceite esencial.

Hipotensor. Diurético. Antiinflamatorio

Cedro del Líbano (Cedrus libani)

El cedro del Líbano es un árbol de hoja perenne que pertenece a la familia de las abietáceas.

Es un árbol utilizado en algunos jardines ya que el aspecto general de la planta es muy vistoso y atractivo.

Tarda varias generaciones en alcanzar su máximo esplendor, llegando a superar los 30 m de altura en la mayoría de las ocasiones.

Esta conífera tiene el tronco grueso en la parte baja y las ramas más bien caídas; la copa es de forma piramidal, con las ramas extendidas en horizontal.

Sus hojas son persistentes y los conos tienen forma esférica.

El cedro del Líbano crece en lugares situados entre los 1.000 y 2.000 metros de altitud.

Es común encontrarlo en América del Norte.

La época de floración se produce durante la primavera.

La parte recolectada son las hojas, que luego se utilizarán para extraer de ellas la esencia.

Algunas se conservan frescas después de recogerlas pero otras son desecadas para que duren más tiempo.

Se colocan en montones en un lugar soleado y después se almacenan en zonas sin humedad y a la sombra.

También se pueden almacenar en frascos de cristal herméticamente cerrados.

Esta planta no se utiliza mucho en nuestro país ya que normalmente se sustituye por otras más abundantes en esta zona.

Su principal propiedad es la de antiséptico, pues se puede utilizar para desinfectar.

Debe utilizarse de forma externa para curar enfermedades de la piel, alergias o algún sarpullido.

Es muy frecuente encontrar este árbol en jardines muy grandes, ya que su aspecto es muy agradable y alcanza alturas superiores a los 30 m.

El único inconveniente es que tarda varias generaciones en ser un árbol maduro y es necesario tener mucha paciencia.

.- Emplasto. Se machacan 5 gr. de hojas y se colocan en un paño de algodón; se aplica el preparado sobre pequeñas heridas para desinfectar.

Su efecto es leve pero puede ser utilizado si no hay otra cosa mejor a mano.

.- Bálsamo. Se extrae la esencia de las hojas y se prepara un bálsamo.

Antiséptico. Alergizante. Balsámico

Celidonia (Chelidonium majus)

Es una hierba que cuenta con una larga historia: recibe el nombre de golondrinera por nacer cuando vienen las golondrinas y morir cuando se van.

Antiguamente se creía que era un buen remedio contra la ictericia y demás males del hígado, por el color amarillo del látex. E incluso los alquimistas emplearon esta planta en la búsqueda de su piedra filosofal -cuentan que de ahí procede su nombre, ya que la denominaban "celi dorum", que significa don del cielo.

La celidonia es una hierba vivaz perteneciente a la familia de las papaveráceas; suele alcanzar el metro de altura y tiene flores de un amarillo intenso y pétalos en cruz.

Si se corta el tallo o el rabillo de las hojas mana un jugo anaranjado que puede resultar tóxico en contacto con la epidermis o los ojos.

La planta se encuentra fácilmente en lugares frescos y sombríos, como en ruinas de casas, muros y peñascos.

Abunda sobre todo en la mitad septentrional de la Península Ibérica y es más raro encontrarla hacia el sur.

La medicina popular ha atribuido tantas propiedades a esta hierba que sería imposible enumerarlas todas; pero su toxicidad es conocida desde hace tiempo, por lo que sólo se recomienda su uso por vía externa.

La práctica más extendida -y al parecer la que mejor resultados da- es la de utilizarla para cauterizar verrugas gracias a sus propiedades cáusticas e irritantes.

Se la reconocen, por vía interna, propiedades sedantes, analgésicas, antiespasmódicas y antitusivas.

Pero al tratarse de una planta de difícil manejo por vía interna, se recomienda limitar su uso y emplear el jugo conforme se extrae de la planta para quemar las verrugas.

Se sabe que en algunas ocasiones su poder cáustico supera al ácido salicílico y al ácido nítrico.

Por vía interna puede producir narcosis, parálisis de las terminaciones nerviosas y respiración lenta; administrada de forma continuada se dice que puede ser cancerígena.

Por tanto, sólo se describe su uso tópico.

.- Látex. Con el látex fresco, se aplica 2 ó 3 veces al día sobre las verrugas, cuidando de proteger las zonas circundantes con vaselina.

También se puede aplicar el polvo de látex y cubrir la verruga con una gasa.

La celidonia florece entre marzo y abril; de la recolección interesan las partes aéreas, la raíz y el rizoma.

Se recomienda recoger la planta antes de la floración y para la raíz esperar hasta el otoño, que es cuando posee más concentración en principios activos.

Es conveniente usar guantes para arrancar las partes aéreas, por lo que hemos comentado anteriormente sobre su jugo.

Después se pone a secar en capas finas sobre cañizo o en secadero, a una temperatura máxima de 35ºC.

Antes de describir sus propiedades, hay que advertir que es una planta muy tóxica, por lo que debe utilizarse con extremada prudencia.

Se han hallado alcaloides en la raíz, látex, hojas y tallo; estos alcaloides se hallan combinados con diversos ácidos orgánicos.

Las semillas son muy ricas en aceite, que puede sumar hasta el 60% de su peso.

Tóxico. Analgésico. Colagogo

Celidonia menor (Ranunculus ficaria)

La celidonia menor es una hierba vivaz, con numerosas raíces carnosas y engrosadas, en forma de pequeñas porras.

Las hojas radicales se encuentran sostenidas por largos rabillos, con una gran vaina membranosa en el arranque.

Las flores van naciendo solitarias en el extremo de los cortos vástagos y son de un intenso color amarillo.

Los pequeños frutos, redondeados, se agrupan en una cabezuela.

Vegeta con gran facilidad en los prados de las zonas más húmedas de la península, al borde de acequias y riachuelos, en setos, etc.

Florece en invierno y comienzos de la primavera.

Existen aproximadamente unas 250 especies del género "ranunculus", de las cuales se pueden encontrar unas 70 en nuestra península, casi todas ellas con los mismos principios activos y virtudes semejantes.

La raíz es la parte que se emplea con fines medicinales y para ello debe recolectarse en primavera y desecarse al aire libre y a la sombra.

Las hojas de celidonia se pueden comer en ensalada cuando la planta acaba de brotar - más o menos a mitad del invierno; pero a medida que llega la primavera se vuelven agrias, muy desagradables al paladar.

En cualquier caso, si se hierven previamente, pierden el picor.

Los capullos florales, con sal y vinagre, se toman como aperitivo.

Lo mismo que otras plantas del mismo género, la celidonia contiene anemonol y saponinas, sobre todo en las raíces.

Además posee grandes cantidades de vitamina C y se encuentran trazas de una esencia.

Por sus altas concentraciones en ácido ascórbico (vitamina C) está especialmente indicada en el tratamiento del escorbuto, causado por deficiencia en esta vitamina.

Asimismo, se ha comprobado que esta planta es realmente eficaz en el tratamiento de hemorroides, ya que aminora la dilatación de los vasos y reduce las pérdidas hemáticas.

Las plantas de este género son especialmente ricas en sustancias irritantes, por lo que no se recomienda abusar de ellas.

.- Infusión. poner en infusión en 1 l. de agua hirviendo 100 gr. de la planta y, seguidamente, exponer la parte enferma al vapor.

Esta operación debe repetirse por lo menos dos veces al día.

.- Tintura. se prepara a partir de la planta fresca, recién cogida, a partes iguales con alcohol de 90º.

Las sumidades floridas deben cortarse previamente en pedacitos pequeños.

Una vez mezclado alcohol y producto, se deja en maceración durante nueve días; posteriormente se filtra la tintura.

La dosis es de 40 gotas tres veces al día.

Antihemorroidal. Hemostático. Fuente de vitamina C

Cenizo (Chenopodium album)

El cenizo es una planta que se renueva todos los años.

Su altura varía mucho según la zona en la que se encuentre; así, puede medir desde 1 palmo de altura a un metro.

Los tallos son delgados y bastante erguidos, con numerosas hojas que los rodean; éstas son más largas que estrechas y su tamaño es bastante grande en comparación con el resto de la planta.

Pueden ser verdes por completo o un poco blanquecinas por el reverso.

La planta se encuentra por toda la Península y se cría principalmente en las cercanías de los pueblos.

Normalmente se la ve en zonas llenas de escombros o en los bordes de caminos.

La época de floración de esta planta suele comenzar en los meses de verano y puede durar todo el otoño.

Las flores son muy pequeñas y están compuestas por cinco sépalos y otros tantos estambres.

El fruto se encuentra en el interior de las flores envuelto y protegido por los pétalos; es muy pequeño, aproximadamente de 1 mm, y con forma de disco.

Tiene una piel bastante lisa, ya que carece de vello.

La parte más empleada de esta planta son las hojas y las semillas.

La recolección se suele realizar durante el otoño, aunque se pueden recoger hojas durante todo el año.

Su composición no es muy conocida, pero se tienen indicios de que está formada por betaína, leucina y ascaridol entre otras sustancias.

Durante mucho tiempo se utilizó como alimento; se consumía como verdura gracias a sus propiedades nutritivas.

Pero su sabor no resulta especialmente agradable, por lo que en cuanto pasó la época de hambre y necesidad la gente se decantó por otro tipo de verduras con más poder nutritivo y más sabrosas.

También tiene propiedades laxantes y se toma en algunas ocasiones para regular las funciones intestinales.

Pero sus efectos son más bien débiles, por lo que si se tiene verdadera necesidad es mejor tomar otro tipo de preparados y dejar que el cenizo realice simplemente una función preventiva.

En la parte sudoriental de Europa y durante la época de hambre se mezclaban las semillas de esta planta con la harina de centeno para utilizarlas como alimento.

.- Verdura. Se toma la planta aliñada como si fuera una verdura más.

Antiguamente era muy consumida, especialmente en época de guerra.

.- Cocimiento. Se pone agua a hervir y se añade un puñado de la planta; se cuela y se añade un par de cucharadas de azúcar para que su sabor resulte más agradable.

Se toman tres tazas al día después de cada comida.

Actúa como laxante moderado.

Laxante. Nutritivo.

Centaura menor (Centaurium umbellatum)

La centaura menor es una hierba bienal que entallece al segundo año.

Su tallo es simple y tieso, recorrido de un lado a otro por dos pares de alitas estrechas y claras que van alternando al pasar de uno a otro entrenudo.

Las hojas inferiores tienen una forma entre aovada y elíptica y conforman una roseta en la base de la planta; en cambio, las que nacen en el tallo carecen de rabillo y son más estrechas y cortas.

Las flores forman ramilletes terminales, sostenidas por unos rabillos muy cortos.

Se cría en terrenos húmedos, tanto en tierras bajas como en alturas de hasta 1.500 m.

Es posible encontrarla por casi todo el país, siendo su presencia más abundante hacia el norte.

La centaura florece de junio a septiembre.

De la recolección interesan principalmente las sumidades floridas o a punto de florecer; se arrancan -con cuidado de no llevarse toda la planta- y se ponen a secar rápidamente a la sombra o en secadero.

Una vez secas, se conservan en saquitos o bolsas herméticas.

Para ver si hemos realizado convenientemente el secado, tenemos que observar las flores, que no deben haber perdido su color rosado.

En la composición de esta hierba encontramos heterósidos amargos, trazas de alcaloides, sales potásicas, magnésicas y taninos.

Entre las acciones farmacológicas más patentes cabe destacar el que se trata de un buen aperitivo, ya que contiene un principio amargo en estado puro.

De hecho, antiguamente a esta especie se la denominaba "hiel de la tierra", aludiendo al amargor que produce su ingesta.

También es una planta diurética, carminativa, hipoglucemiante, estimulante de las secreciones digestivas y antipirética.

A nivel externo se puede usar como vulnerario y antiinflamatorio.

Todas estas acciones farmacológicas hacen que la centaura menor esté especialmente indicada en digestiones lentas, meteorismo, catarro, fiebre, hipercolestemia, falta de apetito, diabetes y reumatismo.

En uso externo resulta eficaz en úlceras dérmicas y heridas, e incluso algunos lo aplican en casos de alopecia -aunque hay que decir que no se obtienen muy buenos resultados.

.- Infusión de uso interno. Se prepara con 30 gr. de las sumidades de centaura en un litro de agua hirviendo.

Al ser de insoportable amargor, es casi imposible encubrirlo con azúcar, así que conviene añadir miel y un chorrito de anís.

De esta infusión se toman tres tazas al día, media hora antes de las comidas.

.- Polvo. La planta reducida a polvo se puede administrar a razón de 2-4 gr/día en cápsulas de 0,25 gr., tomadas antes de las principales comidas.

.- Decocción de uso externo. Se emplea a razón de 60-80 gr. de la planta por litro de agua, dejándolo hervir durante 10 minutos.

Se debe aplicar en forma de lavados o compresas sobre heridas o úlceras dérmicas.

Los que quieran experimentar esta decocción en la lucha contra la calvicie, la pueden aplicar en forma de fricciones sobre el cuero cabelludo.

Diurético. Antipirético. Aperitivo

Centaurea áspera (Centaurea aspera)

La centaurea áspera es una planta de tallos angulosos más o menos endurecidos en la base y bastante poblados de hojas; las de la base tienen un rabillo que las sostiene, careciendo las superiores de verdadero pezón.

El contorno foliar es de figura lanceolada, pero con dos o tres lóbulos más o menos profundos en cada costado.

Cada rama de esta hierba trae una cabezuela compuesta de una especie de alcachofita espinosa, sobre la cual asoman y se abren las flores.

Estas flores son de bonito color rosado, sobre todo las que se encuentran en el exterior formando una especie de corona marginal.

Se cría en ribazos, o entre mieses, en viñedos y en general en cualquier sito donde se la deje crecer.

La floración de esta hierba es curiosa ya que, aunque suele darse en primavera, no es difícil verla florida en pleno invierno.

En cuanto a la recolección que interesa con fines medicinales se debe recoger la planta entera, a ser posible nada más florecer.

De la composición de la centaurea sabemos bastante poco; contiene derivados del beta-sisterol y también heterósidos cianogénicos.

Principalmente se considera planta aperitiva, es decir, que estimula el apetito.

Asimismo se habla de su propiedad de rebajar el nivel de azúcar en sangre, aunque esta propiedad la ejerce de forma leve.

Existen diversos estudios realizados sobre animales de experimentación en los que se demuestra esta acción hipoglucemiante; pero cuando se extrapolan los resultados al hombre parece que los datos no concuerdan.

De cualquier manera, está indicada en anorexia, problemas digestivos y diabetes moderada, siempre bajo control médico.

Es importante hacer hincapié en que las personas diabéticas no pueden basar su tratamiento en el empleo de hierbas simplemente; toda la medicina natural se puede emplear como coadyuvante a un tratamiento farmacológico más serio.

De no ser así, los problemas que podrían presentarse serían muy serios.

.- Infusión. Se emplea el tallo con las hojas y las cabezuelas en cocimiento, en una proporción de 30 g. de hierba -a poder ser recién desecada- por litro de agua.

En algunos lugares se emplea la hierba fresca, lógicamente en mayor cantidad.

Este cocimiento resulta muy amargo, por lo que debe edulcorarse convenientemente.

En el mercado farmacéutico se pueden encontrar muchas presentaciones en donde la centaurea entra a formar parte como principio activo único o en presentaciones más complejas.

Aperitivo. Hipoglucemiante. Antirreumático

Centinodia (Polygonum aviculare)

Planta que sigue un ciclo vital de tipo anual; primero crece a ras del suelo, para posteriormente elevar sus tallos generando una gran cantidad de ramificaciones que presentan a su vez gran número de nudos; de ellas nacen las hojas, que en su base poseen una vaina membranosa.

Las hojas se distribuyen alternadamente, son esbeltas y en forma de punta de lanza, si bien -debido a la gran variabilidad de esta planta- pueden sufrir modificaciones.

Las raíces son bastante engrosadas y presentan numerosas ramificaciones.

Podemos encontrarla en zonas ruderales, tierras incultas o como mala hierba entre cultivos.

Se distribuye por toda la Península.

La floración se produce durante casi todo el año, proporcionando unas flores pequeñas, de color blanco o ligeramente sonrosado, nacidas de las axilas de las hojas.

La recolección se lleva a cabo con la planta en flor y su secado puede hacerse tanto al sol directamente como a la sombra.

Posee taninos, que son los responsables de su acción tónica, astringente y hemostática, por lo que se emplea como antidiarreico, para cortar hemorragias, en heridas, metrorragias y hemorroides.

También tiene una acción antiinfecciosa gastrointestinal, que se aprovecha en casos de enterocolitis y úlceras gastroduodenales.

Además contiene sílice, y de ahí su acción remineralizante, empleada sobre todo para consolidar fracturas; por otra parte, algunos autores han recomendado esta planta por su contenido en sílice en el tratamiento de la tuberculosis.

Asimismo, se encuentran distintos flavonoides como avicularina y kampferitrina.

Se trata de una planta poco empleada y por ello no muy estudiada.

Se ha observado que produce cierto efecto diurético.

Antiguamente se bebía una infusión preparada con esta planta para calmar la sed en pacientes diabéticos.

.- Decocción. Sobre un litro de agua hervida se añaden quince gramos de planta seca y se deja hervir dos minutos; luego se aparta del fuego y se deja reposar durante veinte minutos.

Del líquido obtenido se pueden hacer cuatro tomas de 250 mililitros a lo largo del día.

.- Extracto fluido. Se pueden tomar quince gotas en medio vaso de agua una sola vez al día.

.- Polvo de planta. Se pueden tomar cinco gramos al día, a fin de calmar los procesos que cursan con diarreas.

.- Decocción uso externo. Sobre un litro de agua hirviendo se añaden cien gramos de la planta entera, dejándolo a dicha temperatura dos minutos, para posteriormente apartarlo del calor durante diez minutos.

El líquido obtenido se emplea como antiinflamatorio de mucosas; en forma de colutorio para procesos de estomatitis; para hacer gargarismos en faringitis; como irrigaciones en vaginitis; como lavado ocular en conjuntivitis y empapando compresas para aplicar sobre heridas.

Astringente. Hemostático. Remineralizante

Cerezo (Prunus avium)

El cerezo en un árbol elegante, que puede alcanzar hasta 15 m. de altura.

Cuando es joven presenta una corteza lisa y grisácea, que se irá volviendo rugosa y resquebrajada al hacerse mayor.

Las hojas son ovaladas, con vello en el envés y doblemente dentadas en los bordes; se caen en invierno, volviendo a salir al año siguiente.

Las flores son hermafroditas y se encuentran agrupadas en umbelas sin un pedúnculo común.

El fruto es la exquisita cereza, técnicamente llamada drupa; es de color más o menos rojo, de carne firme, jugosa y dulce al paladar.

El cerezo se cría silvestre por todo el territorio y es cultivado por lo sabroso de sus frutos, existiendo muchas variedades.

El cerezo florece a partir de marzo y hasta junio en comarcas más abrigadas.

Los frutos están listos para comer a partir de mediados de junio.

La medicina popular utiliza los pedúnculos de los frutos, que se recogen y secan con calor moderado para evitar alteraciones de color.

Como hemos mencionado anteriormente, existen infinidad de variedades de cereza, por lo que la composición cambia de unas a otras.

En general, se puede decir que son muy ricas en azúcar invertido.

También contienen pequeñas cantidades de ácido salicílico, materias tánicas, pectinas y un colorante rojo llamado queracianina.

Asimismo aparecen algunas sales potásicas.

En las semillas se encuentra un aceite graso, trazas de esencia y algunos ácidos tóxicos como el cianhídrico.

La composición de las cerezas ácidas es semejante, con un aumento de la concentración de algunos ácidos orgánicos.

Como alimento las cerezas son muy sanas y digestivas.

Es una fruta propia del comienzo de verano, apetecible a cualquier hora del día.

Algunos autores la recomiendan especialmente en "tragones" insaciables, que podrán tomar cuantas quieran sin experimentar mas efecto que una ligera diarrea.

En cuanto a sus virtudes medicinales, cabe destacar un marcado efecto diurético, en parte por las sales minerales, ricas en potasio, y en parte por los flavonoides.

Los derivados salicílicos le confieren al cerezo propiedades febrífugas, analgésicas y antirreumáticas.

Además tiene un suave efecto laxante, que se acrecienta en función de la dosis.

Antiguamente se empleaban las semillas de cerezo, hasta que el creciente número de intoxicaciones llevó a pensar que podían ser tóxicas.

Como hemos comentado, contienen ácido cianhídrico.

La resina del árbol, diluida con vinagre, se utilizó para curar erupciones cutáneas gracias a sus propiedades bactericidas.

Las abejas se aprovechan de esta resina utilizándola como cemento para taponar las fisuras de los panales.

De este árbol lo lógico es aprovechar sus exquisitos frutos, recién cogidos, en mermelada o en forma de aguardiente.

No obstante, existen algunas preparaciones caseras, como vamos a ver a continuación.

.- Tisana. A partir de los rabillos de las cerezas, se cogen 30 gr. y se hierven en un litro de agua.

De esta tisana conviene beber en abundancia, hasta conseguir un efecto diurético acentuado.

.- Extracto. De 20-30 gotas, cuatro veces al día.

Diurético. Analgésico. Laxante

Cerraja (Sonchus oleraceus)

Es una planta perenne que suele medir de tres a cuatro palmos de altura.

Sus hojas están divididas en segmentos y tienen los bordes dentados; la base está formada por dos gajos triangulares que abrazan el tallo; sus flores son de color amarillo y se encuentran agrupadas en ramilletes de cuatro o cinco.

Al partir los tallos o las hojas se puede observar que fluye látex.

La cerraja es originaria de Oriente Medio y Europa Oriental.

En España se puede encontrar por todo el territorio, principalmente en huertas y ribazos.

Pueden crecer en cualquier parte de la ribera de un río, tanto en la zona próxima a la orilla del mar como en las montañas de 2.000 metros de altitud.

La cerraja es una planta que puede florecer prácticamente durante todo el año.

Los frutos son muy pequeños, de color pardusco, y tienen la piel con numerosas arrugas muy finas.

La recolección de la planta se efectúa en otoño y se realiza por partes, siendo las hojas las primeras en ser recolectadas para pasar después a recoger la raíz.

Se almacenan en la sombra, donde se espera a que se sequen; después se airean las hojas y la raíz se expone rápidamente al sol.

Las hojas y tallos de la cerraja contienen en su interior una sustancia denominada látex, que contiene fitosferina; del resto de sus componente se conoce bastante poco.

Pueden aplicarse en forma de emplasto sobre el estómago y las heridas infectadas con pus.

El jugo de esta planta es un buen remedio contra los dolores de estómago.

Antiguamente era muy común preparar el agua de cerrajas en todas las farmacias, y se empleaba contra todo tipo de dolencias.

Pero a partir del siglo XVIII empezó a considerarse este preparado poco útil, por lo que dejó de utilizarse.

Las cerrajas también tienen propiedades laxantes, diuréticas, depurativas y digestivas.

Algunas hojas de cerraja son comestibles, especialmente las más tiernas.

Pueden utilizarse crudas, como sustitutas de la lechuga en la ensalada, o cocinándolas como cualquier verdura.

.- Infusión. Se pone a hervir un poco de agua y después se añaden hojas y raíces de cerraja.

Se recomienda tomar una taza antes de cada comida.

.- Decocción. Se cuece un puñado de hojas de cerraja, se cuela y se deja enfriar el preparado.

Tomar tres tazas al día.

.- Emplastos. Se aplica una cataplasma (fabricada a base de hojas de cerraja) sobre la parte afectada de la herida.

.- Jugo. Preparando la raíz de las cerrajas correctamente, es decir, moliéndola y tostándola, se puede preparar una bebida parecida al café.

.- Comida. Las hojas pueden comerse crudas en ensalada o cocidas como verdura.

Refrescante. Diurético. Galactogogo

Cicuta (Conium maculatum)

En primer lugar, hay que destacar que esta planta es muy activa y venenosa, por lo que su empleo debe estar siempre y en todo momento controlado por un profesional facultativo, y en ningún caso sobrepasar la dosis por él prescrita.

Se trata de una planta herbácea bienal; esto es, el primer año crecen las raíces y las hojas, y en el segundo año de vida es cuando desarrolla un gran tallo, a menudo del tamaño de una persona, que se caracteriza por ser hueco y estriado, con unas manchas rojizas y oscuras cerca de su base.

Las hojas son grandes, brillantes y están muy divididas, y cuentan con un contorno triangular.

Las flores se disponen en umbela.

La floración es en mayo, y la recolección del fruto todavía no maduro se realiza desde junio hasta agosto, conservándose en lugar seco y en frascos de vidrio.

Aparte de los alcaloides ya mencionados, también posee goma, pectina, resina, sales, carotenos...

Pero debido a su alta toxicidad -hay que recordar que solo seis gramos de hojas pueden producir la muerte- nunca se debe emplear si no es bajo prescripción médica, y en ningún caso, sobrepasar la dosificación recomendada por éste.

Su empleo se ve reducido a casos particulares de ciertos carcinomas terminales.

Los alcaloides que posee la cicuta son arrastrables en vapor de agua; esto quiere decir que si se efectúa una infusión con parte de la planta, perderá una parte importante de su actividad, por lo que no se emplea este tipo de preparados en este caso.

.- En polvo de planta se puede tomar de 0.1 a 0.5 gramos al día, siendo la dosis máxima permitida en adultos de 0.5 gramos cuatro veces al día, y en niños, de 0.2 gramos al día y año de edad.

.- Extracto acuoso. 0.05 gramos a 0.25 gramos al día.

.- Extracto alcohólico. 0.01 gramos a 0.03 gramos por dosis, con un máximo de 0.1 gramo por día.

.- Emplastos y pomadas.
1 gramo de extracto en 9 gramos de excipiente.

.- Cataplasmas. La planta fresca sobre la piel, o bien mezclando 10 gramos de polvo de cicuta, con 250 gramos de zanahoria triturada, consiguen reducir el dolor.

Tóxico. Antiespasmódico. Analgésico

Cimbalaria (Linaria cymbalaria)

La cimbalaria es una pequeña hierba perteneciente a la familia de las escrofulariáceas, la cual se compone de unas 4500 especies de plantas herbáceas anuales o vivaces, reparti-

das por los países cálidos, templados y fríos de casi todo el globo.

Es una hierba que se parece a la hiedra por la forma de sus hojas, aunque estas son mucho más pequeñas y frágiles.

Las flores son pequeñas, espolonadas en la base y de un color lila violáceo.

El fruto es una cápsula redonda, llena de pequeñísimas semillas de forma ovoide, oscuras y de superficie muy desigual.

Se cría entre muros y rocas, en lugares sombríos ligeramente húmedos de casi todo el país, aunque se distribuye de distinta manera según la zona.

Se la supone originaria de Italia.

Florece durante toda la primavera y verano, hasta bien entrado el otoño, aunque en los países más cálidos se encuentra florida todo el año.

De la recolección interesan principalmente sus flores, que constan de cáliz y corola de una sola pieza, divididos ambos en cinco lóbulos más o menos desiguales.

Estas flores se pueden recoger prácticamente durante todo el año, poniéndolas a secar a la sombra o en secadero, a temperaturas no muy altas.

Las plantas de esta familia no producen alcaloides, y si lo hacen es en cantidades mínimas, por lo que no merece la pena tenerlo en cuenta.

Lo más importante de estas hierbas es que elaboran gran cantidad de glucósidos, algunos de ellos de gran actividad farmacológica y muy tóxicos -sobre todo si se emplean de forma casera, sin consentimiento del personal médico.

De la composición de esta planta no se sabe mucho, ya que los datos que tenemos son muy antiguos y por tanto poco fiables.

Se sabe que contiene algunos ácidos como el tartárico, acético, tánico y antirrínico.

Del resto de sus componentes no se puede decir mucho más.

En cuanto a sus virtudes, desde siempre se la ha considerado un buen remedio para combatir el escorbuto, que, como ya sabemos, es aquella enfermedad producida por la deficiencia de una vitamina: la vitamina C o ácido ascórbico.

La razón de utilizar esta hierba para resolver esta importante carencia estriba en su sabor dulce más que en su composición, pues no se sabe que contenga cantidades importantes de esta vitamina.

Otros usos que se le han dado es como tónico y diurético, pero sin una gran actividad.

En este mismo género existen algunas especies con propiedades más marcadas, por lo que la cimbalaria en la actualidad se emplea muy poco.

Como no es una planta muy utilizada, se dispone de poca información en cuanto a sus usos populares.

Generalmente, se suelen emplear las flores -como ya hemos comentado anteriormente- preparándolas en infusión: basta un puñadito de flores secas en una taza de agua hirviendo, para administrar después de las principales comidas.

Antiescorbútico. Tónico. Diurético

Cincoenrama (Potentilla reptans)

La cincoenrama es una hierba rastrera, perteneciente a la familia de las rosáceas.

Tiene una cepa gruesa de la que salen unas ramas que se arrastran por el suelo; estas ramas son delgadas, con vello y de color rojizo.

De trecho en trecho se forman unos nudillos que echan una hoja sostenida por un largo rabillo, estando constituida esta hoja por cinco hojuelas (de ahí su nombre).

De los nudillos del tallo también nacen las flores, de una en una, sin juntarse en un ramillete.

Es una hierba muy parecida al fresal, solo que ésta en vez de echar fresas suelta unas pequeñas semillas apiñadas y sin nada de jugo.

Se cría en campos húmedos y en buenas zonas de regadío.

Empieza a florecer a partir del mes de abril y suele continuar hasta bien entrado el otoño.

Con fines medicinales se recolecta la raíz, el rizoma y las hojas.

La cepa se recoge al final del período vegetativo, justo antes de que la hierba empiece a secarse.

Las hojas tienen un sabor herbáceo bastante agradable y son algo mucilaginosas.

La composición de esta graciosa hierba no está muy definida.

Se sabe que contiene abundantes taninos catéquicos, cantidades muy pequeñas de una esencia, alcoholes y poco más.

Los taninos ejercen una acción astringente, por lo que popularmente se emplea como antidiarreico.

También tiene acción hemostática, digestiva, antiinflamatoria y cicatrizante.

Todas estas virtudes favorecen el que esté indicado como remedio en diarreas, hemorroides, aftas y úlceras bucales, contusiones, escoceduras y, en general, en todos aquellos males en los que se necesita conseguir un efecto astringente.

Popularmente se ha utilizado también para reducir la tensión sanguínea, aunque este uso carece de fundamento científico.

Esta planta se compara a menudo con la tormentila, otra hierba del mismo género; en realidad, si no se ha profundizado mucho en el estudio de esta especie, ha sido por haber sido considerada desde siempre prima hermana de la tormentila - lo que parece suficientemente justificado, ya que son muy semejantes.

.- Infusión para enjuagues. Verter en una taza de agua hirviendo 2 g. de hojas desecadas; filtrar el líquido al cabo de diez minutos y usarlo para practicar repetidos enjuagues.

.- Decocción de uso interno. 30 g/l, se hierven durante 10 minutos y se toman de tres a cuatro tazas al día.

.- Polvo. Bien libre o encapsulado, a razón de 2 a 4 g. al día, repartidos en dosis de 500 mg.

.- Decocción de uso externo. Igual que la anterior para uso interno, pero más concentrada.

Se puede aplicar en forma de lociones, compresas, colutorios o irrigaciones.

Astringente. Antidiarreico. Antihemorroidal

Cinoglosa (Cynoglossum officinale)

La cinoglosa es una planta herbácea perteneciente a la familia de las boragináceas.

Está provista de unas hojas basales dispuestas en roseta de las que -al segundo año- emerge el tallo, de aproximadamente un metro de altura.

Los tallos y las hojas poseen un fino vello que no oculta su espléndido verdor.

El tallo es rollizo y las hojas son estrechas y largamente lanceoladas.

Las flores se recogen en unos largos racimos, cada uno con su cabillo propio y cada ramillete contiene dos o tres hojas en la base.

Los frutos se recogen de cuatro en cuatro y son de figura semiovoide.

Se cría en los bordes de caminos, laderas de montes y lugares pedregosos. Es muy frecuente encontrarla por todo el Pirineo.

La hierba florece de mayo en adelante, madurando los frutos a partir del mes de julio.

Con fines medicinales interesa la raíz, aunque de toda la planta se puede sacar provecho.

Las partes herbáceas de la cinoglosa contienen alrededor de un 7% de materias tánicas, que en la raíz se elevan a más del 10%.

Encontramos también una esencia con un olor parecido al que despide la manzanilla.

La raíz contiene además resinas, gomas, materias grasas y, según algunos autores,

existe una sustancia hemolítica que posiblemente sea de naturaleza saponínica.

En las semillas se encuentra un alcaloide llamado cinoglosina y un glucoalcaloide, la consolidina.

La principal virtud de esta hierba es la de ser astringente.

Asimismo se le ha querido atribuir una acción paralizante sobre los nervios motores, semejante a la acción del curare, pero esto aún está un poco en entredicho.

En algunos países las hojas gozan de cierta popularidad contra las inflamaciones de las vías respiratorias y digestivas, empleándose para combatir catarros bronquiales, calmar la tos, rebajar la inflamación de hemorroides, etc.

Las propiedades astringentes de la hierba permiten emplearla eficazmente contra la diarrea.

En nuestro país, esta planta no está muy introducida, aunque en algún escrito se menciona su uso para sanar llagas.

En cualquier caso, debe usarse con prudencia a causa de los efectos narcóticos que pueden producirse a dosis elevadas.

En medicina homeopática está indicada contra el insomnio.

.- Decocción. Se hierve durante cinco minutos 5 g. de raíz en 1/2 l. de agua; se cuela el líquido y se deja templar.

Se aplica en forma de compresas externas sobre las grietas de la boca y pezones, con excelentes resultados.

.- Hojas frescas. Las hojas frescas machacadas, con su jugo, se aplican sobre úlceras o heridas en una compresa de algodón o gasa.

El vendaje se debe renovar dos veces al día.

Astringente. Antitusivo. Antidiarreico

Ciprés (Cypresus sempervirens)

Es un árbol que puede llegar a medir hasta 25 metros de altura; es de proporciones esbeltas, lo que lo hace fácilmente reconocible.

Presenta una copa maciza, alargada y estrecha.

Las hojas son muy reducidas (apenas se pueden ver) y presentan una disposición que asemeja las escamas de los peces.

Estos árboles se encuentran distribuidos tanto por Europa como por América, siendo originarios del Oriente próximo.

Se ubican más frecuentemente en lugares de recogimiento y espiritualidad.

En determinadas zonas se los relaciona con situaciones tan tenebrosas como la muerte; mientras que en otras se relacionan con la vida y la salud, ya que los bosques formados por cipreses devolvían la salud a las personas aquejadas de problemas respiratorios.

Dentro del mismo árbol podemos encontrar flores masculinas y femeninas; estas últimas tienen una forma particular, redondeadas y recubiertas por escamas que se denominan gálbulos.

La floración se produce en los meses de primavera, madurando los gálbulos en el otoño del siguiente año.

Contiene gran cantidad de esencia que a veces supone hasta el 1% de su peso; está formada por alfa-pineno, canfeno, cadineno y cedrol.

Se le considera antirreumático y estimulante.

También posee taninos catéquicos, que le confieren acciones astringente, venotónica, vasoconstrictora, espasmolítica y hemostática, por lo que se emplea para curar varices y hemorroides y también como calmante de tos espasmódica, asma, metrorragias, heridas y úlceras varicosas -aunque su utilización debe efectuarse bajo control médico, pues su alto contenido en aceite esencial puede ocasionar alteraciones varias.

En las hojas del ciprés existen flavonoides y en los brotes tiernos encontramos esencia (aunque en menor cantidad) que puede llegar al 0.2%.

.- Supositorios. Se pueden preparar empleando como principio activo el aceite esencial de ciprés, siendo la dosis indicada de 200 miligramos por cada unidad; puede administrarse un máximo de tres unidades al día, constituyendo un buen remedio para el tratamiento de hemorroides en adultos.

También se pueden preparar empleando 400 miligramos del ciprés en su forma de extracto por cada supositorio, en cuyo caso se utiliza para aliviar varices.

.- Extracto fluido. Se pueden tomar 40 gotas en medio vaso de agua antes de cada una de las dos principales comidas del día, consiguiendo calmar así la tos espasmódica y el asma.

.- Aceite esencial. En la presentación de cápsulas suele ser de 20 miligramos, pudiendo tomar dos al día antes de las comidas.

.- Pomada de ciprés. Preparada con una concentración del 2%. Son de tipo rectal, por su acción antihemorroidal.

Astringente. Antirreumático. Venotónico

Ciruelo (Prunus domestica)

El ciruelo es un árbol sobradamente conocido por todos, en sus múltiples variedades: tiene raíces poco profundas, un tronco recto y ramas erguidas; las hojas son alternas, agudas y aserradas; los frutos son drupas, con el mesocarpio muy jugoso y provisto de una piel muy fina, pero resistente a la rotura.

El color de esta exquisita fruta varía en función de la variedad de que se trate.

El hueso que se encuentra rodeado por el mesocarpio tiene una forma más o menos elíptica y contiene una almendra en su interior, la cual no se debe comer nunca ya que contiene un ácido venenoso: el ácido cianhídrico.

Se cultiva por toda la Península Ibérica, en múltiples variedades.

Florece durante la primavera, dando unas vistosas flores blancas o rosas de cinco pétalos, solitarias o agrupadas en pequeños racimos umbeliformes.

De la recolección lógicamente interesa el fruto, aunque de las flores también se puede aprovechar su efecto diurético

La ciruela, sobre todo seca, es un alimento con un alto valor nutritivo.

Además, nadie desconoce su poder como laxante, aun comiendo pocos frutos.

En cuanto a su composición, es destacable su alto contenido en vitaminas; también contiene muchas sales minerales de hierro, calcio, magnesio, potasio y sodio.

De los huesos se puede extraer un aceite sucedáneo del de almendras.

Sin duda, el efecto más marcado de las ciruelas es el laxante: no existe mejor remedio, asequible a todos y de acción rápida.

En cualquier régimen de adelgazamiento las ciruelas cumplen un papel primordial, pero sin abusar, porque los empachos de ciruelas no resultan nada agradables.

.- Pulpa de ciruela. Se mezclan 30 g. de pulpa de ciruelas frescas con 5 g. de hojas de sen; después de homogeneizarlo correctamente, se añade tanta miel como se desee y se conserva la pasta resultante en tarros de cristal.

Bastan 20-30 g. diarios para regularizar perfectamente la función intestinal.

.- Licor digestivo. Se cuecen 20 ciruelas frescas sin hueso en 2,5 l. de buen vino blanco; pasados 15 minutos se apaga el fuego y se añade canela a discreción.

Esta mezcla se deja en maceración unos tres días, transcurridos los cuales se filtra, añadimos azúcar y lo ponemos a hervir unos minutos.

Se deja enfriar y se añade 1/2 l. de alcohol rebajado.

Se recomienda tomar un vasito pequeño después de las comidas, como digestivo.

En cualquier caso, el uso más corriente y asequible es comer las ciruelas, bien lavadas y con moderación.

Para los aficionados a la cocina también se sugiere preparar mermeladas, zumos etc,.

Laxante. Nutritivo. Aporte de vitaminas

Clavel (Dianthus caryophyllus)

Con el nombre de clavel agrupamos a un conjunto de plantas herbáceas afines que se caracterizan principalmente por ser perennes, con tallos herbáceos anuales que no alcanzan más de 4 palmos de altura, y con hojas encontradas, muy estrechas y de color verde glauco.

Existen muchas variedades de claveles, unos más vistosos que otros, pero en cualquier caso todos ellos son de bonito color y suave aroma.

El clavel silvestre se cría en las laderas áridas y soleadas de Andalucía.

Pero por lo común se cultivan por doquier, ya que es una de las plantas más apreciadas que existen.

En principio, el clavel silvestre florece durante la primavera y verano.

Pero lo más normal es encontrar el clavel cultivado, pues se puede hacer florecer de manera artificial cuando se quiera, incluso en pleno invierno.

Lo único que requieren para su desarrollo es una buena tierra y abundante riego.

El sol les debe dar de lleno.

El clavel es una planta de conocido uso ornamental.

Como especie aromática, se deduce que en su composición debe hallarse una esencia muy olorosa, y en efecto se la puede encontrar, aunque en cantidades pequeñas, distintas para las diferentes variedades de claveles que existen.

En las partes herbáceas de la planta también es posible hallar saponinas y algunos principios activos de menor importancia.

En cuanto a sus usos medicinales, poco hay que decir.

En realidad, no es una planta que se caracterice por poseer intensas propiedades medicinales, pues más bien su principal empleo se enmarca dentro del campo de la perfumería.

Si se incluye aquí es porque antaño se usaba un agua de clavel como colirio para el lavado de ojos cansados o dañados

Este uso es un claro ejemplo de la teoría del signo: en efecto, antiguamente a la flor del clavel se la comparaba con los ojos, ya que en el centro de la misma aparecen ciertas pintas que se parecen a la niña de los ojos; de ahí se propuso el extraer el espíritu del clavel, para calmar ojos cansados o dañados, y se empezó a preparar el agua destilada de claveles de jardín.

Hoy en día sería una locura utilizar esta preparación.

El arsenal de colirios que existen en nuestras farmacias cubre todo el espectro de posibles enfermedades oculares, y el proceso tecnológico de fabricación cumple las más estrictas exigencias en cuanto a control de calidad, pues hay que tener sumo cuidado con los medicamentos oculares por el peligro que entraña una posible contaminación del producto.

Hoy en día el clavel no se administra mas que en forma de esencia y sin uso terapéutico, simplemente como cosmético o producto de perfumería.

Para las irritaciones oculares lo mejor es acudir a un especialista.

Perfumería

Clavo (Eugenia caryophyllata)

El clavo es un árbol perteneciente a la familia de las mirtáceas, que se caracteriza por sus flores regulares de cinco pétalos y numerosos estambres, y el rudimento del fruto que se sitúa debajo de la flor y no en su seno; de manera que cuando aquél llega a su plena madurez, el cáliz -que suele persistir- lo corona.

Se cría en los valles, collados y laderas de todo el litoral mediterráneo, con mayor profusión en tierras húmedas y ricas en elementos.

Al ser una planta bastante utilizada en artes culinarias no es difícil encontrarlo en cualquier parte, ya envasado y preparado para su uso.

Florece desde mediados de junio hasta primeros de agosto.

De la recolección interesan los botones florales, que se recogen justo antes de la floración.

Esta familia es especialmente rica en esencias, las cuales se deben recoger de manera especial y guardarlas en sitios herméticos.

El clavo contiene abundante aceite esencial, rico en eugenol, acetil eugenol, cariofileno, pineno, cariofilina y salicilato de metilo.

También posee taninos, mucílago y otros compuestos de menor aplicación clínica.

La esencia le confiere propiedades fuertemente antisépticas, carminativas, estimulantes del apetito y la digestión y, a nivel local, cicatrizante y analgésica.

Por tanto está indicado en problemas de inapetencia, dispepsias flatulentas, bronquitis, heridas, ulceraciones dérmicas, estomatitis, amigdalitis y otitis.

Como precaución a tener en cuenta se debe recordar que se trata de una esencia y por tanto tiene una acción irritante sobre las mucosas.

También puede ejercer cierta acción excitante sobre el sistema nervioso central.

.- Infusión de uso interno. Con 10 g. por litro de agua se prepara una infusión de la que se pueden tomar hasta tres tazas al día, tanto antes como después de las comidas.

Si se toma antes ejerce una acción aperitiva y si se toma después ejerce una acción eupéptica.

.- Esencia. Se administran de una a tres gotas, tres veces al día, aplicadas sobre un terrón de azúcar o en solución oleosa.

.- Tintura. De 10 a 30 gotas al día, a ser posible antes de las comidas.

.- Infusión de uso externo. Se utiliza al 2%, aplicado en forma de lavados, colutorios o gargarismos.

.- Esencia. También se puede usar de forma externa.

Para ello se embeben unas gotas de la esencia en una gasa y se aplica directamente sobre los dientes.

En el mercado existe comercializada tanto la esencia como el extracto vegetal hidroglicólico, así como la planta debidamente desecada.

Antiséptico. Carminativo. Cicatrizante

Clemátide (Clematis vitalba)

Crece en bosques húmedos, riberas, torrentes y sotos, siempre en lugares donde la temperatura no se eleve en exceso.

Su forma de crecimiento recuerda a una cuerda larga que ascendiera enredándose en las ramas de los árboles más altos.

Las hojas nacen opuestas y son de recia consistencia, semejantes en forma a las del laurel, si bien sus dimensiones son más reducidas.

Cada una de ellas está constituida por cinco hojuelas de forma ovalada.

Al llegar el invierno se produce la pérdida de las hojas.

Las flores se localizan en la copa de los árboles; son blancas y se disponen en forma de ramilletes que nacen de las axilas de las hojas.

La época de floración se produce durante los meses de verano.

De cada flor nacen después de la fecundación varios frutos secos de forma semejante a la de la lenteja.

La recolección se realiza escogiendo las mejores hojas.

Contiene protoanemonina, que le da una fuerte acción rubefaciente, vesicante y analgésica.

Su empleo por vía interna es peligroso y su utilización por vía tópica se halla condicionada a prescripción facultativa.

Por su potente acción vesicante ha recibido el nombre popular de hierba de las llagas o de los pordioseros.

Esta última denominación se debe a que en otras épocas los vagabundos aprovechaban la fuerte acción vesicante de esta planta para la fabricación de una especie de loción, mediante la expresión de las hojas, que se extendían por toda la piel, produciéndose con ello ulceraciones y llagas que luego mostraban a la gente para mover a lástima y a compasión.

También contiene saponósidos, derivados del ácido oleanólico y de la hederagenina.

Está indicado en neuralgias y dolores reumáticos, siempre aplicado de forma externa.

Nunca debe emplearse por vía interna ya que, como hemos comentado, es una planta muy activa que puede ocasionar graves trastornos a nivel de la mucosa digestiva.

.- Pomada. Preparada con el jugo de las hojas. Se aplica en forma de fricciones locales para combatir neuralgias y dolores reumáticos.

Se debe extender la pomada con los dedos y solo sobre las zonas doloridas, para proceder a continuación a lavarse las manos con abundante agua y jabón y procurando no tocar otras zonas del cuerpo como ojos, nariz o boca.

Esta operación se puede repetir como máximo dos veces al día; puede crear una sensación de calor o quemazón en la piel.

Rubefaciente. Vesicante. Analgésico

Clemátide flámula (Clematis flammula)

La clemátide flámula es una planta que se cría principalmente en lugares soleados.

Es semejante a los sarmientos, ya que sus tallos son muy rollizos y verdes.

Las hojas varían de unas plantas a otras, aunque sean de la misma especie, y pueden ser ovaladas o muy estrechas.

Las de esta planta son opuestas y lampiñas y están compuestas de dos hojas más.

Los rabillos de las hojas se enroscan a lo primero que tocan, o sobre sí mismas.

Son de color verde fuerte en la parte superior y más pálido en la inferior.

Se cría en setos y matorrales además de en bosques no muy espesos.

Se encuentran, sobre todo, en la parte mediterránea de la Península.

La época de floración de la clemátide flámula comienza en junio y dura todo el verano.

Por el contrario, el fruto madura en otoño.

Las flores nacen en la parte más alta de la planta y en la axila de las hojas.

Están compuestas por cuatro sépalos blancos con figura de lanza y que forman una cruz.

Los estambres son verdes y blancos y muy abundantes.

Los frutos tienen entre cuatro y seis frutos en su interior y rematan en un rabito de unos tres centímetros.

Se recolecta la planta entera.

Dos características típicas de esta planta se encuentran en sus hojas, que son muy picantes, y en sus flores, que tienen una fragancia similar al jazmín.

La clemátide flámula contiene, al igual que otras de su familia, saponina, además de anemonol.

Se caracteriza principalmente por ser muy irritante, pero solo cuando la planta está fresca.

En alguna región de Cataluña se seca y se utiliza como pienso para caballos.

Tiene virtudes rubefacientes y vesicantes.

Si se aplica en la piel produce ampollas, que luego se cauterizan fuertemente.

A lo largo de la historia se ha utilizado para múltiples funciones.

Se usaba el aceite de la planta contra la ciática; también se ha empleado este aceite en enfermedades renales además de para solventar problemas de retención de orina.

Simplemente se aplicaba el aceite sobre las partes afectadas.

Esta planta solo se puede emplear externamente y siempre contando con el consejo previo de un facultativo.

De esta forma se utiliza por sus propiedades rubefacientes y vesicantes; para ello debe cogerse la planta fresca, machacarla y aplicarla en forma de emplasto.

Rubefaciente. Vesicante. Irritante

Clematitide (Aristolochia clematitis)

La clematitide es una hierba perteneciente a la familia de las aristoloquiáceas, que comprende unas 400 especies.

Se sabe que producen importantes sustancias desde el punto de vista médico, aunque aún existe un gran desconocimiento sobre esta familia.

Esta aristoloquia no echa nabos bajo tierra, sino que produce una cepa delgada y ramificada, de la cual brotan numerosos vástagos bastante largos, de hojas anchas y sostenidas por un rabillo muy largo.

Se cría en viñedos y en tierras incultas de suelo arenoso y profundo; se distribuye por toda Europa central, Asia menor y la zona del Cáucaso.

En la península, la podemos encontrar por toda Cataluña.

Florece durante primavera y verano, aunque en ocasiones se produce una segunda floración en invierno.

De la planta interesa sobre todo la raíz, si bien en las semillas y vástagos también se encuentran sustancias activas.

El principio activo de la raíz de aristoloquia es un potente tóxico de los capilares.

Aun administrado parenteralmente produce una intoxicación muy parecida a la de la colquicina: estamos hablando del ácido aristolóquico.

Popularmente, esta hierba se ha usado para tratar determinadas enfermedades infecciosas y en homeopatía también se emplea para tratar daños ocasionados por el frío, acné, molestias menstruales, eczemas y trastornos del sistema circulatorio.

Conviene hacer una aclaración de lo que es la homeopatía y de por qué en esta ciencia se pueden usar sustancias tóxicas: la homeopatía es una ciencia que consiste en tratar las enfermedades con las mismas sustancias que producen la enfermedad, solo que a dosis muy diluidas; de tal manera que para tratar un dolor de vientre con un remedio homeopático tendremos que usar algo que a dosis normales produzca dolor de vientre.

Este "algo" se diluye cientos de veces y se agita constantemente en cada dilución; así se fabrican los medicamentos homeopáticos.

De esta manera, no tienen efectos secundarios porque no contienen apenas principios activos; pero, según los homeópatas, curan y sanan cualquier enfermedad.

Con la planta que nos ocupa se preparan determinados remedios homeopáticos que, parece ser, remedian y sanan varios males.

Y se recomienda no usar esta planta de manera caprichosa.

De hecho, el ácido aristolóquico está rigurosamente prohibido por las autoridades sanitarias, pues en algunos estudios se ha demostrado que tiene efectos cancerígenos.

Como ya comentamos en la introducción, todas las aristoloquias con propiedades medicinales son difíciles de manejar y están poco estudiadas.

Por ello es mejor esperar a que se avance en su conocimiento y mientras tanto dejar su uso en manos especializadas.

La única manera de poder aprovechar las virtudes de esta planta es mediante el empleo de remedios homeopáticos.

En estos medicamentos la planta se encuentra suficientemente diluida y por lo menos, aunque sus efectos beneficiosos estén un poco en entredicho, no cabe duda de que están completamente exentos de efectos secundarios.

Emenagogo. Antirreumático. Cicatrizante

Clinopodio (Satureja vulgaris)

El clinopodio es una planta vivaz perteneciente a la numerosa familia de las labiadas.

Nace de una cepa delgada y rastrera y sus tallos, de 2 a 3 palmos de altura, son finos en la base y van engrosando a medida que ascienden.

Las hojas están sostenidas por un corto rabillo y son dentadas en los bordes; las flores nacen aglomeradas en varios pomos redondeados, superpuestos en los nudos superiores de los vástagos.

Tanto las flores como las sumidades del clinopodio tienen sabor a menta, aunque no muy intenso.

Se suele criar en bosques poco densos de encinas y robles, además de en setos y ribazos de la mayor parte del país

El clinopodio florece de junio en adelante.

De la recolección con fines medicinales interesan las hojas y sumidades floridas.

La mejor época de recolección es en julio, cuando la planta está en su máxima floración.

La hierba florece de mayo en adelante, madurando los frutos a partir del mes de julio.

Con fines medicinales interesan los tubérculos y la raíz, aunque de toda la planta se puede sacar provecho, ya que en cualquiera de sus partes podemos encontrar gran cantid.

Esta hierba se usa para tonificar el estómago cuando este se encuentra decaído.

Se considera que tiene propiedades antiespasmódicas, es decir, que controla los movimientos desordenados del intestino.

También se ha utilizado para provocar la menstruación o favorecer su regularización.

En uso externo se considera un buen antiséptico de llagas y heridas, similar a la ajedrea de jardín, otra planta afín.

.- Infusión. Una cucharada de la planta, debidamente troceada, se añade a una taza de agua hirviendo.

Se pueden tomar tres tazas al día, después de las principales comidas.

.- Tintura. Se prepara de manera tradicional y se administra a razón de 30 gotas, tres veces al día.

.- Infusión de uso externo. La misma infusión que describimos para uso interno (pero más concentrada) se puede emplear en forma de compresas o lavados, como antiséptico de úlceras y heridas.

.- Vino. Se puede preparar un vino medicinal de la siguiente manera: se cogen unos 30 g. de la planta y se ponen a macerar en un litro de vino blanco, a ser posible que sea de Jerez; una vez acabado el periodo de maceración, se filtra y se embotella.

La dosis suele ser de una copita después de las comidas o dos como máximo.

Antiespasmódico. Digestivo. Antiséptico

Coclearia (Cochelaria officinalis)

Planta bienal, lo que significa que solo genera órganos reproductivos (flores) a partir del segundo año de vida; lo que sucede es que aparte puede vivir algunas temporadas más.

Por las hojas de la bases, nacidas en el primer año de su vida, recibe el nombre vulgar de "hierba de las cucharas", pues presentan un peciolo más largo de lo normal, acabado en una hoja de forma redondeada que parece una cuchara.

En el segundo año, después de desarrollarse por completo, puede alcanzar una altura máxima de treinta centímetros.

En otros tiempos se cultivaba esta planta por su contenido en vitamina C, pero hoy día su desarrollo se limita a zonas pedregosas con agua en abundancia.

Es muy frecuente encontrarla en la zona norte europea.

La floración se produce desde marzo en adelante, dando unas flores de color blanco, bastante olorosas y en forma de racimo, que se localizan en la parte alta del tallo.

El fruto es redondeado.

La recolección se debe efectuar después de florecer, ya que lo que se emplea en este caso es la planta florida.

También es corriente utilizar la planta fresca por su contenido en vitamina C, consumiéndose en ensaladas en algunos paises.

La planta florida contiene heterósidos sulforados como el glucococleárósido, que con posterioridad libera istiocianato de butilo como consecuencia de una reacción de hidrólisis.

Su empleo como antiinflamatorio y eupéptico facilita las digestiones lentas.

Aplicado de forma externa produce enrojecimiento y vasodilatación de la zona, ya que actúa como rubefaciente, por lo que se emplea en procesos reumáticos.

También contiene vitamina C, de ahí que se haya empleado como antiescorbútico.

.- Tintura. Los tallos y las hojas se cortan en trozos y se machacan, añadiendo a continuación alcohol de 90º y dejándolo macerar durante una semana.

Transcurrido este tiempo se filtra, empleándose para efectuar toques sobre úlceras de la cavidad bucal.

Para el tratamiento de encías inflamadas se puede partir de la tintura pura, realizando toques sobre éstas, o preparar una dilución con cinco gramos de la tintura en medio vaso de agua para hacer enjuagues con el líquido obtenido.

.- Jugo de la planta fresca. Se emplean 75 gramos al día de este jugo por su alto contenido en vitamina C para el tratamiento del escorbuto y también por su acción digestiva.

.- Infusión. Cinco gramos de la planta florida triturada, que se añaden a 200 mililitros de agua ya hervida y todavía caliente, manteniéndolo de esta forma diez minutos.

Se puede tomar de este preparado dos tazas al día antes de las principales comidas diarias.

Este líquido también se emplea para realizar gargarismos y como colutorio en el tratamiento de faringitis y estomatitis.

Antiinflamatorio. Eupéptico. Rubefaciente

Coletuy (Coronilla glanca)

El coletuy es un arbusto pequeño, casi mata, perteneciente a la familia de las leguminosas.

Es enteramente lampiño y de un color verde glauco, copiosamente ramificado, que puede llegar a alcanzar hasta 2 m. de altura.

Se encuentra repleto de espinas largas, recias y puntiagudas; carece de hojas propiamente dichas y en su lugar forma espinas, de cuya axila nacen pequeñas ramas, transformadas de la misma manera.

Las flores son vellosas, divididas en dos labios muy profundos, con dos y tres dientecillos apicales.

El coletuy se cría en peñascos calcáreos, en cuyas grietas arraiga, o por lo menos en sitios rocosos, desde Cataluña hasta Andalucía.

El coletuy florece en primavera en sitios abrigados, y cara al sur florece en pleno invierno.

De la recolección con fines medicinales interesan principalmente las semillas.

En algunos casos también se recogen las flores, normalmente en primavera, poniéndolas

rápidamente a secar a la sombra o en secadero a temperaturas no demasiado elevadas.

En cuanto a las semillas, se deben conservar en frascos herméticos para evitar que pierdan parte de su contenido en principios activos.

Esta planta contiene glucósidos cardiotónicos en las semillas.

En las flores se halla un glucósido, el ulesóxido, en cantidades que varían del 0,2 al 0,4%.

Las semillas, por contener dichos glucósidos, son consideradas aptas para elevar el tono cardíaco, es decir, son cardiotónicas.

Tanto con las semillas como con los principios activos en estado puro se ha combatido el asma, la tos ferina e incluso el dolor de cabeza.

Las flores, por el contrario, se han usado popularmente para determinadas enfermedades del hígado, teniendo las mismas cualidades que otras plantas parecidas del mismo género.

El problema de esta planta es el peligro potencial de sus semillas, ya que si son demasiado ricas en glucósido pueden resultar tóxicas.

Por ello se recomienda abstenerse de usarlas si no es por prescripción facultativa.

Hay que tener en cuenta que las cantidades activas de estos glucósidos son extremadamente pequeñas, resultando bastante difícil ajustar la dosis empleando las semillas en estado puro.

Por eso se manejan los glucósidos previamente purificados.

.- Infusión. Las flores de coletuy se toman en infusión, a manera de té; un puñadito de ellas en una taza de agua hirviendo. Se toman de una a tres tazas al día, después de las principales comidas.

Las semillas, tal y como hemos comentado, no se deben emplear si no es bajo supervisión de un profesional médico, ya que pueden resultar extremadamente tóxicas en cantidades no muy altas.

Tóxico. Cardiotónico

Colicosa (Satureja graeca)

La colicosa es una mata bastante pequeña que puede alcanzar de 10 a 30 cm de altura.

La parte de la base se mantiene durante todo el año y es leñosa, mientras que los tallos y las hojas brotan todos los años.

Está formada por ramas bastante delgadas y erguidas que aparecen recubiertas de hojas estrechas que se unen directamente a dichas ramas, sin rabillo.

Se puede encontrar en la zona costera de toda la Península, desde Andalucía hasta Cataluña y por toda la costa del Atlántico.

Se cría en zonas secas y áridas.Comienza a florecer en el mes de abril y continúa durante toda la primavera para terminar a finales de verano.

Las flores nacen agrupadas en las axilas de las hojas.

El cáliz es muy estrecho, de forma tubular, y dividido en su extremo en varios picos puntiagudos.

Está recubierto de vello.

Toda la planta exhala un olor muy característico que la hace fácilmente reconocible.

Se recolectan las hojas y la sumidad florida.

La época de recolección de las hojas puede ser durante todo el año, aunque es conveniente que coincida con la época de floración que es cuando los componentes están más activos.

Las flores hay que recogerlas desde el mes de abril hasta junio.

Para conservar las hojas es necesario desecarlas y después guardarlas en lugar sin humedad.

Esta planta no ha sido utilizada nunca en medicina facultativa y por este motivo no se ha estudiado su composición.

Antiguamente era muy popular, pues se le atribuían poderes muy eficaces para sanar fuertes dolores producidos por cólicos y en algunas ocasiones también contra dolores de estómago.

Además se le han atribuido propiedades como antiséptico y cicatrizante, aunque nada de esto ha sido aún probado.

Su uso siempre ha sido casero y con el paso de los años se ha visto sustituida por otras plantas mucho más estudiadas y más eficaces para sanar este tipo de dolores.

Cocimiento: se añaden 30 gr. de la planta a un litro de agua; se pone a calentar durante veinte minutos; se cuelan los restos de la planta y se deja enfriar.

Si el sabor no resulta muy agradable se puede endulzar con azúcar o miel. Se recomienda tomar una taza en caso de fuertes dolores de estómago o cólicos.

Este preparado es totalmente casero y hace mucho tiempo que no se utiliza ya que ha sido sustituido por otros.

Digestivo. Cicatrizante. Antiséptico

Cólquico (Colchicum autumnale)

El Cólquico es una planta perenne, con un bulbo subterráneo escamoso del que salen largas y viscosas flores de cálices violáceos.

Las hojas son largas, finas y lanceoladas, reunidas en penachos.

En el corazón de cada grupo de hojas madura el fruto, una cápsula oval con numerosas semillas en su interior.

Es una planta de porte elegante y vistoso pero también venenosa, por lo que puede ocasionar muchos problemas en manos inexpertas.

La planta se encuentra por toda Europa y es especialmente abundante en nuestra Península, sobre todo en los prados del Pirineo y zonas mediterráneas.

La planta florece a finales de verano y en otoño, madurando sus frutos al año siguiente, durante la primavera.

Para su empleo medicinal se recolectan sobre todo los bulbos y semillas.

El bulbo, una vez recogido y limpiado a fondo, se corta en rodajas y se pone a secar, incluso al sol.

Las semillas maduran en verano, que es cuando se recogen las cápsulas enteras; éstas, una vez secas, liberan las semillas.

El producto más importante de esta planta es la colihicina, un alcaloide que se encuentra en una proporción entre el 0,4 % y el 1,2 %.

También aparecen otros alcaloides, taninos y un aceite esencial.

La colchicina tiene la virtud de dilatar los capilares sanguíneos, pudiendo dañarlos de manera notoria; si se aumenta la dosis, tiene acción paralizante sobre el sistema nervioso central, llegando a paralizar incluso el sistema respiratorio, lo que provoca la muerte.

Es una planta que tarda tiempo en actuar; se conocen casos de intoxicación ocurridos hasta 4 ó 6 horas después de la ingestión de la droga.

Por su facultad vasodilatadora se utiliza en el tratamiento de los enfermos de gota.

Se supone que este ensanchamiento de los vasos remueve el ácido úrico y lo hace salir de sus depósitos.

También tiene una marcada acción antiinflamatoria sobre las articulaciones, por lo que se emplea -siempre bajo estricto control médico- en el tratamiento del reumatismo articular.

Por último, se le atribuyen también propiedades analgésicas y diuréticas.

Es una planta muy peligrosa, por lo que su uso casero está totalmente desaconsejado.

Sus alcaloides, muy útiles en la medicina actual, son de difícil manejo y deben dejarse en manos de profesionales médicos y farmacéuticos.

No son pocos los casos de intoxicaciones en niños: se calcula que 1 ó 2 flores de la planta son suficientes para intoxicar mortalmente a un niño; y en mayor cantidad las secuelas que dejaría en el adulto serían irreversibles.

La planta no debe ser utilizada en ninguna preparación casera.

En el mercado existen preparados comerciales que, bajo prescripción médica, pueden utilizarse en el tratamiento de gota y reumatismo articular.

Antiinflamatorio. Analgésico. Diurético

Comino (Cuminum Cyminum)

El comino pertenece a la familia de las umbelíferas, grupo de plantas muy característico y fácil de reconocer por la típica disposición de sus flores en forma de umbela, esto es, como si se tratara de un paraguas invertido, en el que todos los pedúnculos florales se unen al tallo por el mismo punto.

Esta familia comprende unas 2.500 especies, casi todas herbáceas, anuales o vivaces, algunas de gran desarrollo.

Es una planta anual, de poco crecimiento, con hojas que se dividen en segmentos delgados.

Las flores pueden ser blancas o rosadas y se agrupan en umbelas de muy poco radio.

El fruto es alargado, más o menos achatado en sus extremos, semejante a un balón de rugby de 5 a 7 milímetros de largo por 1,5 de espesor.

Es en su fruto donde se encuentran los principios activos.

La flor sale a partir de junio, y los frutos maduran en verano.

El comino se ha utilizado desde siempre como un condimento que da un exquisito sabor a muchos platos.

Pocos cocineros se pueden preciar de serlo si no cuentan con esta planta entre sus condimentos de primera mano.

Pero además de sus propiedades culinarias, posee múltiples usos terapéuticos.

En el fruto se encuentra una esencia que, según de dónde proceda la planta, puede variar entre 1,9 y 4% de riqueza.

Esta esencia tiene un principio activo, el cuminal, al que se le atribuyen todas las virtudes que ahora veremos; tiene propiedades aperitivas por excitar el estómago, lo que resulta muy útil en personas con problemas de inapetencia, y también, al exaltar el peristaltismo, cuenta con propiedades carminativas.

En menor grado se le atribuyen también las siguientes propiedades: espasmolítico, diurético, emenagogo y ligeramente sedante.

En resumen, está especialmente indicado en problemas de inapetencia, digestiones lentas, espasmos gastrointestinales, lactancia, problemas menstruales y parasitosis intestinal.

Es recomendable usar la esencia con precaución para evitar posibles efectos tóxicos.

.- Decocción. Una cucharada pequeña por cada taza; se hierve 5 minutos y se deja reposar.

Se recomienda tomar 3 tazas al día después de las comidas.

.- Polvo. En polvo o encapsulado, se pueden tomar hasta 2g. al día después de las 2 principales comidas.

.- Licor estomacal. Sólo o asociado a otros frutos de umbelíferas, preferible tomar una copita después de comer.

.- Esencia de comino. La esencia hay que usarla con precaución.

Normalmente la dosis no excede de 2 a 4 gotas, 3 veces al día.

.- Infusión. Se puede encontrar en bolsitas, listas para preparar infusión.

De 1 a 3 infusiones al día.

En farmacia se pueden encontrar presentaciones simples de la planta en esencia, polvo, planta troceada, etc.

Y también se encuentra asociada a otras plantas.

Aperitivo. Diurético. Emenagogo

Consuelda (Symphytum officinale)

La consuelda es una hierba vivaz, de 60-100 cm de altura, provista de un rizoma en forma de remolacha, con raíces negras ramificadas del grosor de un dedo.

El tallo es recto, anguloso, cerdoso y coriáceo, con ramificaciones en la parte superior.

Las hojas son alternas, de forma entre oval y lanceolada y se estrechan a la altura del peciolo.

Las flores son regulares, colgantes y pedunculadas; se encuentran formando cimas muy apretadas en el extremo de las ramas.

El cáliz tiene forma de embudo.

Se cría en zonas muy concretas del pirineo como el valle de Arán.

También es posible encontrarlo en cultivos abandonados, orillas de ríos y terrenos pantanosos.

Florece entre mayo y julio, dependiendo de la zona donde se encuentre.

De la recolección interesa principalmente la raíz: debe recogerse cuando la planta está seca, en otoño o primavera, ya que si esperamos a que eche brotes nuevos disminuye la concentración en principios activos.

Una vez desenterrada la raíz, se lava, se corta a lo largo y se seca a temperatura moderada; luego se conserva en recipientes herméticos, porque la humedad echa a perder la raíz.

La raíz contiene resinas, gomas, fécula, abundante mucílago, pequeñas cantidades de esencia, colina, asparagina y una importante cantidad de alantoína; esta última es una sustancia blanca, cristalizable, que se presenta en muchas partes -principalmente como producto de excreción (en la orina)- del metabolismo de importantes compuestos de los mamíferos, pero no en el hombre ni en los monos superiores.

Hace mucho tiempo ya que se utilizó este compuesto para activar y fomentar la formación de epitelio de heridas y úlceras.

Parece que esto se relaciona con la propiedad que tiene esta planta de activar el desarrollo de las levaduras y otros hongos, así como de algunas bacterias.

Se pensó que si podía promover este crecimiento, también podría activar la formación de nuevas células, incluso en los tejidos del cuerpo humano.

Actualmente se preconiza el empleo de la alantoína con diversos antibióticos y bacteriostáticos para conseguir la más rápida proliferación de las células sanas junto con la eliminación de los gérmenes infectantes.

La consuelda está especialmente indicada en heridas, escoceduras, úlceras cutáneas y gástricas, eczemas, quemaduras, prurito y grietas de los senos.

Es importante advertir que su uso debe limitarse a la forma tópica, pues el uso prolongado por vía interna es peligroso ya que contiene alcaloides muy peligrosos para el hígado, que pueden llegar a dañarlo de forma crónica.

.- Infusión. Según algunos autores, es la única forma de administrar esta planta de manera eficaz.

Se prepara con 100 g. de la planta que se añaden a un litro de agua hirviendo; posteriormente se deja en maceración durante un par de horas.

El cocimiento no resulta aprovechable ya que el mucílago y el tanino contenidos en la raíz forman un precipitado inutilizable.

.- Raíz fresca rallada. Se aplica en forma de cataplasma directamente sobre la zona a tratar.

No hay que olvidar que esta planta debe usarse solo externamente y siempre bajo la supervisión de personal especializado.

Cicatrizante. Epitelizante. Astringente

Consuelda menor (Prunella vulgaris)

La consuelda menor es una planta herbácea perteneciente a la familia de las labiadas.

Es una hierba que brota en primavera para secarse en invierno.

Los tallos que echa son cuadrados, vellosos y de uno a dos palmos de altura; las hojas están sostenidas por largos rabillos y son de figura ovoide, enteras, o con dientes no muy pronunciados; las flores se forman en el ápice del tallo y se encuentran apiñadas en una especie de espiga.

Tanto las hojas como el tallo tienen sabor herbáceo y carecen de aroma.

Se cría en prados húmedos y en general en zonas ricas en agua, por casi toda la Península, sobre todo en el norte.

También se han encontrado ejemplares en los Pirineos, en alturas superiores a los 1.700 m.

Florece a partir del mes de mayo y en las localidades altas se prolonga la floración durante todo el verano.

De la recolección interesa la sumidad florida, que debe recogerse de mayo a septiembre, para a continuación ponerla rápidamente a secar a la sombra o en secadero, a temperatura no muy alta.

La composición de la consuelda menor no es muy conocida: se piensa que tiene una esencia, una resina, algunos principios activos amargos y taninos.

Por esta composición las propiedades clásicas que se aceptan son como astringente, cicatrizante y vulnerario.

Es una planta que se ha empleado con profusión en hemorroides rebeldes, incluso tomada por vía oral en forma de ensalada.

Antiguamente, la consuelda menor era muy apreciada popularmente para sanar multitud de enfermedades; luego, con el paso del tiempo, a medida que aparecían otros remedios se iba dejando de lado el uso de esta y otras especies.

Además, hay que tener cuidado de no confundir esta especie con la consuelda común, conocida como "symphytum officinale", la cual puede emplearse de forma tópica pero nunca por vía interna, ya que su uso prolongado es peligroso por la presencia de alcaloides hepatotóxicos que pueden producir degeneración hepática.

Por tanto, no olvidemos nunca que hay que consultar con un experto en la materia; en caso de duda, no se debe proceder nunca por cuenta propia.

.- Uso interno. Se prepara una infusión a razón de 15 gr. de sumidades floridas en 1/2 l. de agua, repartida en 2 tomas después de las 2 principales comidas.

.- Uso externo. Para lavado de llagas y heridas se puede utilizar la infusión anterior, en la misma concentración.

Es importante que después de usarla se tire el sobrante y no se guarde para otra ocasión, pues podría alterarse y resultar perjudicial.

En general, las formas farmacéuticas líquidas nunca deben guardarse por mucho tiempo, excepto que vengan perfectamente esterilizadas.

Astringente. Cicatrizante. Antihemorroidal

Convalaria (Convallaria majalis)

La convalaria es una planta herbácea perenne provista de rizoma rastrero del que arranca la parte aérea, alcanzando una altura no superior a un palmo.

Las flores se reúnen en un racimo, en número de cinco a diez; son de color blanco, con forma de campanita colgante, aparecen divididas en seis lóbulos y tienen un olor muy suave.

El fruto es una baya globulosa de color escarlata, dividida en tres habitáculos en donde se encuentran las semillas.

Se cría en todo el pirineo hasta el país vasco, aunque donde se encuentra más abundante es en determinadas zonas de Castilla.

También es una planta ornamental, por lo que no es difícil verla en parques y jardines.

Florece en mayo.

De la recolección interesan las sumidades floridas.

En nuestro país esta planta es muy escasa; por ello no debería arrancarse sino solamente cortarse las plantas floridas, con sus hojas, a flor de tierra, dejando algunos vástagos en cada cepa, de manera que la planta no muriera del todo y pudiera recuperarse al año siguiente.

El mejor momento para disponer de ella es cuando se abren las flores, poniéndola a secar rápidamente.

El principio activo más importante de esta hierba es la convalatoxina, sustancia muy tóxica en uso interno.

Su toxicidad se centra en una de las vísceras mas importantes de nuestro cuerpo, que es el corazón.

A dosis pequeñas se comporta como un enérgico tónico cardíaco, no acumulándose en nuestro organismo de manera apreciable.

En esto se diferencia de otros cardiotónicos que sí se acumulan, resultando tóxicos.

Pero es una planta que suele inducir al vómito con relativa facilidad y además sus efectos farmacológicos no son todo lo regulares que cabría esperar, siendo así que su empleo doméstico está absolutamente contraindicado.

Como casi todos los medicamentos, su uso debe dejarse en manos de personal especializado que, hoy por hoy, son los médicos.

A los aficionados a la recolección de plantas con fines medicinales hay que hacerles una advertencia: el "ajo de oso", una especie de la familia de las liliáceas, cuando está sin flores puede confundirse fácilmente con esta venenosa planta; para distinguirlas, conviene frotar la planta: si despide un fuerte olor a ajo, la duda está resuelta.

A nivel médico, esta planta tiene cierta utilidad en distintas enfermedades cardíacas - preferentemente en casos de debilidad cardiovascular y retención de líquidos por causas cardíacas- pero solo en determinados enfermos y bajo estrecha vigilancia.

Es una planta que ni se debe recolectar ni mucho menos emplear en autoterapia; por tanto no merece la pena ahondar en sus posibles formas de administración.

Tan solo hay que mencionar que se emplea también en determinados tratamientos homeopáticos.

Tóxico. Cardiotónico. Diurético

Coris (Coris monspeliensis)

Esta planta no suele alcanzar una altura superior a un palmo.

Es una pequeña mata que tiene la cepa bastante gruesa.

La planta está formada por muchos tallos de diferentes tamaños que se encuentran recubiertos por bastantes hojas; estas hojas son muy estrechas, con poco más de 0,5 mm. de ancho y un largo que puede oscilar de 3 a 10 mm.

Son carnosas, totalmente lisas -ya que carecen de vello-, su forma es redondeada en el extremo y están directamente unidas a los tallos.

El coris se cría principalmente en los terrenos calcáreos de toda la Península y Baleares.

Se encuentra cerca de las encinas y también entre matojos y laderas pedregosas.

Sin embargo, es muy poco frecuente hallarla en comarcas silíceas centrales o del norte.

La época de floración depende mucho de la zona en la que se encuentre la planta.

Empiezan a florecer en marzo, pero esta época puede aplazarse hasta primeros de julio en algunas regiones.

Las flores tienen un color morado o rosado y están formadas por un cáliz acampanado que se divide en 5 dientes triangulares en la parte alta.

Estos dientes tienen un color rojizo y de ellos salen unas espinas que forman una especie de corona.

Estas púas son once y se encuentran repartidas por todo el cáliz: tres en la zona trasera, dos en la delantera y otras tres a cada lado.

La corola constituye una sola pieza y los estambres suelen ser cinco, de tamaño desigual y anteras amarillas y anaranjadas.

El fruto es una pequeña cápsula que se encuentra almacenado en el cáliz.

En principio se puede decir que es insípido, pero al masticarlo produce escozor en la garganta.

La parte utilizada de esta planta es la raíz, por lo que no es necesario esperar a que florezca para recogerla.

Hasta hace unos cuantos años esta planta se empleaba popularmente contra la sífilis.

Actualmente es un medicamento que se utiliza para provocar el vómito.

La parte que le hace actuar como vomitivo es la raíz.

Pero hay que tener mucho cuidado con este efecto y utilizar la planta solo en casos extremos; resulta muy peligroso acostumbrarse a su uso, ya que los vómitos muy continuados pueden traer consigo enfermedades del aparato digestivo así como problemas de anemia y desnutrición.

Si se reduce la planta a un polvo muy fino se puede espolvorear sobre úlceras o heridas a fin de acelerar con ello su cicatrización.

En algunas ocasiones puede ser utilizada como planta diurética; se cree incluso que es capaz de contrarrestar los cálculos y piedras del organismo.

Esto puede deberse principalmente a sus propiedades astringentes, que hace que se contraigan los tejidos aliviando así el dolor que puede producir un cálculo.

.- Cocción. Se calienta una cacerola con agua y se añade la planta, de forma que quede diluida al 2 %.

Se toma una taza de este preparado todas las mañanas en ayunas.

Emético. Astringente. Cicatrizante

Cornejo (Cornus sanguinea)

Árbol de pequeño porte, pero que puede llegar a medir hasta 8 metros de altura.

Las hojas presentan una tonalidad rojiza en la parte del haz, que es de forma ovalada, con un peciolo que representa una quinta parte de la longitud total de la hoja.

Los bordes son enteros y de un color oscuro, siendo más claros en la zona del envés.

Las hojas presentan venas realzadas en el envés, mientras que en la parte del haz se encuentran formando depresiones.

A lo largo del tallo las hojas se disponen enfrentadas entre ellas.

La floración se realiza en los meses de mayo y junio, madurando el fruto en otoño.

Las flores nacen en racimos que salen de las axilas de las hojas; son de reducidas dimensiones y de color blanco y poseen en su interior cuatro estambres.

Los ramilletes de las flores se abren todas a la misma altura.

El fruto es redondeado, de unos 5 milímetros de diámetro, de color azul oscuro y sabor amargo.

Esta planta se localiza preferentemente en la zona norte de la península, encontrándose en zonas al abrigo de la luz, en barrancos y riberas.

En su composición podemos encontrar productos resinosos, glucósidos y diversos alcaloides, que en la actualidad no se han identificado en su totalidad.

La hoja contiene ácido salicílico que, empleado en pequeñas cantidades, actúa como queratoplástico, y en mayor cantidad como queratolítico, provocando la eliminación de la queratina de la piel -ya sea total o parcialmente- y produciendo con ello una regeneración dérmica.

Los frutos contienen malato cálcico que, junto con la corteza, se empleó en otros tiempos como febrífugo.

Las semillas son ricas en aceites; en algunos casos contienen hasta el 1% de su peso en aceite, que en otros tiempos se empleaba como combustible de lámparas añejas.

En Galicia tradicionalmente se le conoce como el árbol de la rabia, por una creencia popular que le atribuye efectos antirrábicos, hoy día todavía no comprobados.

Los datos que a continuación se detallan son los tradicionales, pues hasta la fecha no existe comprobación de las actividades farmacológicas que se tratan de obtener.

.- Infusión. 5 gramos de los frutos y corteza previamente triturada se añaden a trescientos mililitros de agua hervida y se deja enfriar lentamente durante diez minutos; a continuación se filtra y se toma en una cantidad no superior a las dos tazas al día, consiguiendo de esta forma una disminución de la temperatura corporal.

.- Decocción de corteza. 5 gramos de corteza de cornejo se añaden a 200 mililitros de agua, dejándola hervir 5 minutos; luego se filtra y el líquido obtenido se puede tomar tres veces al día, entre las comidas.

Febrífugo. Analgésico. Queratolítico

Cornezuelo del centeno (Claviceps purpurea)

Se trata de un hongo parásito que para su subsistencia necesita desarrollarse principalmente en el ovario de las flores del centeno, aunque en determinadas ocasiones puede presentarse en otros cereales.

Se conoce con el nombre de cornezuelo por la forma que el propio hongo adopta para resistir durante los meses de abril y mayo.

Sus dimensiones son pequeñas: puede medir hasta cuatro centímetros de largo y dos de ancho; longitudinalmente aparece estriado, con hendiduras que lo atraviesan a lo largo; la forma es arqueada y la coloración oscura, entre violeta y negro.

Como es un hongo, no tiene flores -ya que su reproducción se produce a través de las esporas que se forman en los ascos; éstas se transmiten por el viento o por medio de los insectos y solo germinan cuando encuentran el útero de la flor del centeno, lo que impide la buena fecundación y la posterior formación del grano de centeno.

El esclerocio se recolecta en primavera, justo cuando madura el cereal y se procede a su siega.

De esta forma nos encontramos con esclerocios mezclados con granos sanos del cereal, por lo que hay que proceder a su separación.

Una vez separados los esclerocios, se procede al secado sobre un lecho de cal o bien por medio de una estufa, pero a una temperatura nunca superior a los 45 ºC.

Para su conservación se utilizan recipientes que impidan el paso de la luz, a los que se añaden unas gotas de cloroformo para evitar que los insectos alteren el esclerocio.

Es altamente tóxico; en la Edad Media provocó incluso una verdadera plaga mortal - en su momento se llegó a sospechar que se trataba de un castigo divino al desconocerse la verdadera causa del problema.

El cornezuelo se ingería en forma de pan que se elaboraba con harina de centeno, muy empleada en esa época por las clases más desprotegidas que carecían de recursos para adquirir otro tipo de alimentos.

En dosis altas o bajas administradas en tratamientos prolongados produce vómitos, espasmos, dolores de cólico y delirios que pueden conducir a la muerte.

Posee alcaloides como la ergotamina y la ergotoxina que en dosis terapéuticas se emplean como estimulantes hemostáticos y vasoconstrictores de la musculatura lisa; se utiliza en hemorragias, postparto, taquicardias, hipertensión y migrañas.

Por su alta actividad y a fin de mejorar su dosificación y estandarización se utiliza el obtenido (a partir del original) de forma semisintética, por lo que su uso debe limitarse estricta-

mente a las dosis que prescriba el médico y en la forma en que éste lo recomiende.

Tóxico. Vasoconstrictor. Hemostático

Corona de reina (Saxifraga catalaunica)

La corona de reina es una planta perenne que, ramificándose abundantemente en la base, forma apretados céspedes de lindas rosetas foliares.

Las hojas se asemejan a una espátula, es decir, se ensanchan progresivamente en la parte superior y tienen los bordes casi paralelos inferiormente.

Son carnosas y un poco tiesas.

Las flores tienen forma de campanita, pero con los cinco pétalos libres.

Se cría por la zona de Montserrat.

La raíz de esta hierba profundiza en las grietas de las peñas, formando casi un todo con la roca.

Florece entre mayo y junio.

De la recolección interesan las hojas.

Pero antes de nada hemos de advertir que esta planta no debe usarse nunca ya que es bastante tóxica si se administra sin las debidas precauciones.

Así pues, su empleo debe quedar relegado a personal altamente cualificado, pues de no ser así podría acarrear más de un disgusto.

Las hojas han de recolectarlas siempre personal conocedor de la planta.

Una vez recogidas, se ponen a secar a la sombra o en secadero, a temperaturas no excesivamente altas.

De la composición de esta hierba se puede decir poco, pues se desconoce totalmente.

De hecho, debería someterse a un estudio más profundo, porque quizá se encontraran algunas propiedades desconocidas hasta ahora.

Se sabe que antaño fue usada como abortiva por mujeres incautas que sin duda desconocían sus peligrosos efectos.

Desde que el hombre habita en la tierra, siempre ha buscado remedios caseros para la interrupción del embarazo; pero las más de las veces se han empleado pócimas y otras preparaciones que solían terminar antes con la vida de la madre que con la del feto.

Dentro de estos remedios, las plantas han jugado un papel primordial al tratarse de un producto del que se puede echar mano rápidamente.

Pero hay que insistir en que en la mayor parte de los casos las secuelas que dejaba en la madre eran irreparables -es decir, cuando éstas salían con vida.

La corona de reina fue uno de estos desgraciados remedios que se utilizaron.

Hoy en día, gracias al adelanto de otras técnicas, se consigue acabar con la vida del nonacido sin apenas afectar físicamente a la madre, aunque por lo general suelen quedar serias secuelas psicológicas.

Vistas las nulas propiedades terapéuticas de la planta, parece absurdo comentar nada acerca de su administración.

Lo mejor es olvidarse de sus posibles usos y recordarla como una planta que en el pasado tuvo algo que ver con la medicina, pero que en nuestros días solo sirve para adornar las rocas y peñascos de la zona de Montserrat.

Tóxico. Abortivo

Corona de rey (Saxifaga longifolia)

Esta planta está formada por una roseta de hojas con un tallo prácticamente inexistente; dichas hojas son gruesas, carnosas, sin vello y de color verde claro.

Perdura durante todo el invierno con todas sus hojas, y según van pasando los años se va formando una cepa en la base, que se va endureciendo.

Si se corta aparece un color vino tinto.

Es una planta muy decorativa, originaria de Europa y África septentrional.

Se cría por toda Europa y en España podemos encontrarla en los Pirineos, cordillera cantábrica y montañas septentrionales.

Los terrenos donde mejor se desarrolla son los calcáreos, en especial zonas permeables y ricas en materia orgánica.

Esta planta tiene numerosas flores repartidas por todo el tallo; después de pasarse varios años madurando, puede llegar a echar hasta 200 flores en una sola cepa.

El cáliz está formado por cinco pétalos blancos con pequeñas manchas del color de la cepa y de forma bastante redondeada en el extremo.

Empieza a florecer en mayo en las zonas más tempranas y puede llegar a florecer en julio en las más tardías.

Solo florecen las plantas más maduras, pues esta planta necesita muchos años desde que es plantada hasta que empiezan a aparecer sus primeras flores.

De ella se recolectan las hojas frescas, raíz y flores.

El componente activo conocido es la vitamina C, pues el resto de los componentes activos no se conocen con exactitud.

Su principal propiedad estriba en ser muy eficaz como abortivo.

Es una planta muy peligrosa, así que aconsejamos que no se utilice nunca como remedio casero debido a que puede ocasionar graves trastornos, provocando incluso la muerte si las cantidades ingeridas son elevadas y si nuestro organismo no se encuentra con las suficientes defensas para contrarrestar los efectos de esta planta.

Así pues, debe utilizarse solo con prescripción médica.

Por otro lado, no es muy utilizada en la medicina actual debido al peligro de ingerirla; a pesar de ello, siempre puede encontrarse en alguna herboristería o por las zonas montañosas del norte de la Península, por lo que es muy fácil hallarla y utilizarla si se desconocen los efectos secundarios tan peligrosos que desencadena.

La corona de rey es muy empleada como remedio popular por los pastores de la zona de Pirineos en los partos difíciles del ganado, ya que con los animales también actúa como abortivo.

.- Infusión. Poner 100 cc. de agua a hervir durante 10 minutos aproximadamente y después añadir cinco gramos de la planta cuando el agua ya esté hirviendo.

Se debe tener mucho cuidado con esta infusión y tomarla solo por prescripción médica.

Tóxico. Abortivo

Coronilla de fraile (Globularia alypum)

La coronilla de fraile es una pequeña mata, muy ramosa y de ramas tiesas y leñosas salvo en los brotes más jóvenes.

Posee numerosas hojas esparcidas, lanceoladas, algo más anchas hacia su extremo y atenuadas en un corto rabillo.

Las flores son muy pequeñas, de un bonito color azul y aparecen agrupadas en cabezuelas, con la corola bilabiada.

Se cría en las laderas y collados calcáreos de las provincias próximas al litoral mediterráneo, desde Cataluña hasta Cádiz.

Por el centro de la Península no se ha confirmado la presencia de este arbusto.

La coronilla florece en otoño, ya que esta planta revive con las lluvias de septiembre y continúa dando hermosas flores hasta marzo o abril, según su localización geográfica.

De la recolección con fines medicinales interesan principalmente las hojas, las cuales se deben recoger antes de la época de floración, que es cuando más ricas aparecen en principios activos.

Según los análisis mas antiguos, las hojas contienen un glucósido amargo llamado globularina.

También tenemos un tanino, una materia colorante de color amarillo pálido, ácido cinámico y manita.

En otros estudios más modernos se asegura la presencia de otras sustancias amargas, además de encontrar otros principios activos poco importantes desde el punto de vista medicinal.

En cuanto a sus virtudes, se la cataloga principalmente como planta purgante suave, que incluso algunos consideran mejor que las hojas de sen.

También actúa como antiácido, contrarrestando el exceso de acidez de estómago.

Se le atribuyen asimismo propiedades colagogas y astringentes, aunque estas últimas las ejerce de forma muy leve.

Con los glucósidos de esta planta se prepara un compuesto muy valioso en problemas de reumatismo, algunas intoxicaciones y casos de gota.

Sin embargo, el fallo de este compuesto estriba en que hay que administrarlo a largo plazo y suelen aparecer efectos purgantes que obligan a la suspensión del tratamiento.

.- Infusión. Se prepara a partir de las hojas, añadiendo unos 30 g. en un litro de agua hirviendo.

Se debe tomar una taza inmediatamente antes de comer.

Es mejor que no se añada azúcar para que el efecto antiácido sea más completo.

También se puede preparar un cocimiento que se emplea en este caso por sus efectos purgantes.

Para ello se toman 20 g. de hojas y se hierven durante diez minutos en 1/2 l. de agua.

Se debe tomar en dos tiempos: primero, un vaso antes de acostarse y la segunda toma a la mañana siguiente, en ayunas.

Purgante. Colagogo. Astringente

Correhuela (Convolvulus arvensis)

La correhuela es una planta vivaz.

En el invierno mueren sus hojas y tallos pero perduran sus partes subterráneas que pueden vivir durante muchos años.

Los tallos crecen arrastrándose por el suelo o con la ayuda de otras plantas que estén cerca, en las que se enredan para poder trepar con el apoyo de sus tallos y ramas.

Tiene hojas alrededor de todo el tallo, al que se unen por un rabillo.

La forma de dichas hojas puede considerarse ovoide en su conjunto, aunque dos lóbulos que sobresalen en la base rompen esa forma.

La correhuela se puede encontrar en toda la Península, especialmente en tierras de labranza, sembrados, barbechos y cualquier zona cercana a un campo de labor.

La época de floración depende de la zona en la que se encuentre la planta.

Empieza a florecer en mayo en las regiones más tempranas y puede llegar a florecer en otoño en las más tardías.

Las flores, bastante vistosas, son blancas, rosas o una mezcla de ambas: con un fondo blanco con bandas rosadas; poseen un cáliz compuesto por cinco sépalos verdes y su corola tiene forma de embudo.

La flor cuenta con cinco estambres y un estilo divido en dos partes.

Se recolecta la planta entera.

El rizoma de esta planta contiene un glucósido resinoso que también se halla en las hojas, aunque en menor cantidad.

La correhuela se utiliza principalmente como purgante y laxante desde hace muchos años, al igual que la correhuela mayor de la misma familia.

Antiguamente se decía de ella que era capaz de relajar el vientre y se utilizaba como remedio popular.

Como ya sabemos, existen muchas plantas capaces de producir este efecto en el organismo, y como hemos comentado también muchas veces no deben utilizarse excepto que sea estrictamente necesario.

Su uso debe ser supervisado siempre por un médico o farmacéutico, pues este tipo de plantas -si se emplean muy a menudo y sin ningún control- pueden causar graves problemas en el intestino.

.- Infusión. Se pone agua a hervir y se añaden de 6 a 12 gr. de hojas frescas machacadas.

Después se deja enfriar y se retiran los restos de la planta.

Se toma una taza al día antes de acostarse.

Si el sabor no resulta muy agradable, puede añadirse un poco de anís al agua hirviendo o una vez que se haya preparado.

.- Cocción. Poner 10 gr. de hojas y raíces en medio litro de agua; cocer durante 5 minutos y después dejar que se enfríe; hay que colar también todos los restos de la planta.

Se recomienda tomar un vaso en ayunas todos los días.

Laxante. Purgante. Hipotensor

Correhuela mayor (Calystegia sepium)

La correhuela mayor es una planta herbácea perenne perteneciente a la familia de las convolvuláceas, que engloba a más de 1.000 plantas distribuidas por todo el mundo principalmente en países cálidos.

Se trata de una familia de plantas volubles que se caracterizan por poseer jugos lechosos, compuestos de resinas glucosídicas, que actúan como purgantes a veces muy drásticos.

La correhuela mayor es muy parecida a la correhuela común, sólo que más grande, ya que puede alcanzar hasta los 4-5 cm de longitud y el tamaño tanto de las hojas como de las flores puede ser del doble.

La correhuela mayor florece en verano, casi al mismo tiempo que su congénere, la correhuela menor.

De su recolección interesa principalmente el rizoma, donde se halla la mayor concentración de principio activo, aunque éste también se puede obtener de las hojas y en general de toda la planta.

Una vez recogida, se pone a secar a la sombra en un lugar bien aireado -incluso se puede meter en secadero- aunque no se deben sobrepasar los 40ºC.

Del rizoma de la correhuela se puede obtener un glucósido resinoso, además de taninos y flavonoides.

Esas sustancias -en especial la resina- estimulan el funcionamiento de los músculos lisos, acelerando el peristaltismo intestinal, por lo que se comporta como un laxante o purgante en función de la dosis.

También estimula la secreción biliar.

El problema que puede presentar esta planta - a grandes dosis- es que provoca vómitos y grandes diarreas, pudiendo llegar a producir una deshidratación en el paciente.

Este problema no sólo se da con esta planta sino con todas aquellas que cuentan con un efecto laxo-purgante.

En general, se tiende a abusar siempre de las plantas y demás sustancias con propiedades laxantes, en la falsa creencia de que constituyen la mejor manera de evacuar el contenido intestinal; y esto no deja de ser un error, ya que lo importante no es conseguir una deposición rápida sino lograr educar a nuestro intestino para que éste funcione de manera más o menos regular.

Y para ello lo que está especialmente recomendado es aumentar la ingesta de fibra, en cualquiera de sus múltiples variedades: ya sea en pastillas, en polvos, como productos integrales o aumentando el consumo de frutas y verduras.

Los purgantes -como puede ser el rizoma de esta planta- sólo están recomendados en determinadas situaciones y siempre bajo control médico.

.- Tisana. Se prepara con hojas frescas recién recolectadas.

Se toman 8-10 gr. de hojas, previamente machacadas y se hace una infusión con una pequeña taza de agua hirviendo.

Es preferible tomarla al acostarse.

.- Esta misma tisana se puede preparar también mezclando hojas y raíces.

.- Resina. Se puede tomar hasta 1 gr. de la resina de esta planta por día, no olvidando ajustarse a las dosis para no sobrepasarlas.

.- Polvo. De 1 a 2 gr. al día.

Purgante. Laxante. Colagogo

Corrigia (Digitalis obscura)

La corrigia es una digital que difiere de todas las demás que se dan en nuestro país en que posee una cepa leñosa, la cual arroja tallos de gran envergadura, endurecidos y muy leñosos en la base, siendo más frágiles y herbáceos en las extremidades.

Estos tallos tienen un color rojizo que al año siguiente se torna de color cuero.

Aunque es una planta de hoja perenne, estas se suelen caer en la base.

Las flores son péndulas y forman racimos unilaterales en corto número.

Se cría en collados áridos, matorrales ásperos, laderas pedregosas, etc., casi exclusivamente en las montañas calcáreas, desde Andalucía hasta Cataluña.

La corrigia florece desde mayo en adelante.

En algunas zonas de Andalucía ya empieza a florecer a principios de abril.

De la recolección nos fijaremos casi exclusivamente en las hojas, las cuales se recogen y ponen a secar a la sombra o en secadero a temperaturas no demasiado altas.

Una vez preparadas se deben guardar en frascos herméticos al abrigo de agentes externos que podrían dañarlas.

En cualquier caso, no son exactamente las hojas lo que se utiliza con fines médicos, sino que de ellas se deben extraer los principios activos que luego se van a utilizar.

Los primeros estudios de esta hierba datan de hace relativamente poco tiempo.

Se constató que las sustancias contenidas en esta especie eran similares a las encontradas en otras especies del mismo género.

Hablamos de los glucósidos digitálicos tan conocidos por sus intensas acciones sobre el músculo cardiaco.

De hecho, sus acciones farmacológicas deben ser similares a las producidas por otras plantas tales como la digitalis purpurea o la digitalis lanata.

Lo que ocurre es que no existen estudios serios acerca de las verdaderas virtudes de esta planta.

En medicina popular se usa el cocimiento de esta hierba como el mejor profiláctico contra la gangrena.

De hecho, todos aquellos que lo han usado comentan que al segundo lavado (se refieren a un uso externo) se detiene la enfermedad y empiezan a sanar las partes dañadas.

Pero no debemos olvidar que todos los compuestos digitálicos ejercen intensas virtudes sobre el corazón, lo que les hace a la vez sustancias muy valiosas y muy peligrosas, pues si se excede en la dosis las consecuencias pueden ser nefastas.

Por esta razón este tipo de plantas no debe emplearse nunca de forma casera; debemos dejar que sea el médico el que dictamine si se debe o no usar.

Toda persona indocumentada debe abstenerse de usar esta planta, ni siquiera de forma externa, ya que existe cierto grado de absorción a través de la piel.

Solo el médico puede prescribirla, llevando un estricto control sobre el paciente.

Cardiotónico. Tóxico. Diurético

Cuernecillo (Lotus corniculatus)

Hierba de pequeño porte que puede medir como máximo treinta centímetros de altura.

Es de desarrollo anual.

Las hojas se encuentran divididas en tres foliolos, existiendo otras dos pequeñas hojillas localizadas en la unión con el tallo, lo que puede llevar a confusión por entender que está constituida por cinco hojas.

Verdes prados, ribazos y lugares herbosos constituyen el lugar idóneo para su perfecto desarrollo.

En estas condiciones se desarrolla bien, pudiendo llegar a medir hasta cincuenta centímetros de altura.

Pero también podemos localizarlo en otras zonas que resultan menos apropiadas, con menos humedad: entonces el desarrollo no es tan importante y aparece cubierta de vellosidad.

Florece en los meses de primavera y verano.

Las flores son muy pequeñas -de menos de un centímetro de longitud-, de un color amarillento que se hace verdoso una vez que empiezan a secarse.

Las flores nacen en los ápices de la planta, en un número que no supera las seis unidades.

El fruto, como toda la familia, tiene forma de legumbre: alargado, recto y de color castaño, puede medir alrededor de cuatro centímetros de longitud.

La parte útil de esta planta son las flores, por lo que para proceder a la recolección se cortarán los tallitos que sostienen las flores, colocándolos sobre papeles extendidos sobre el suelo.

Las flores no deben tener contacto entre sí, y se remueven de vez en cuando para obtener un secado rápido.

Este proceso se deberá realizar al abrigo del sol y en lugar bien aireado.

Una vez secas por completo, se almacenan en sacos de tela tupida, conservándose sin humedad y sin luz.

Las flores del cuernecillo presentan compuestos cianhídricos en pequeña cantidad, gran cantidad de flavonoides y taninos; todo ello le confiere una acción sedante y antiespasmódica, por lo que se emplea en situaciones de ansiedad, insomnio, taquicardias y depresiones.

Empleado de forma tópica actúa como antiinflamatorio..- Infusión.

Se añaden diez gramos de flores previamente tratadas en medio litro de agua, que anteriormente se habrá llevado al punto de ebullición; se deja en contacto durante diez minutos, transcurridos los cuales se filtra, obteniendo un líquido que se puede beber antes de las comidas y antes de acostarse, a fin de evitar el insomnio.

El máximo aconsejado es tres tomas al día.

.- Extracto fluido. Cincuenta gotas de este extracto se pueden tomar en medio vaso de agua, media hora antes de acostarse.

Sedante. Espasmolítico. Antiinflamatorio

Culantrillo de pozo (Adiantum capillus-veneris)

El culantrillo de pozo es un gracioso helecho perteneciente a la familia de las polipodiáceas.

Posee un rizoma que se arrastra por el suelo y frondes de 1 a 2 palmos de altura, con un rabillo prolongado y fino, lampiño y de color pardo oscuro.

En las ramificaciones más finas nacen los segmentos frondinos, cada uno de ellos sostenido por su propio pezón; tienen una figura parecida a la de un abanico abierto.

Los esporangios nacen en el borde superior de estos segmentos.

Este helecho se cría sobre las paredes húmedas de los pozos y, en general, en lugares oscuros y con mucha humedad.

Los helechos -como ya hemos comentado en otras especies- forman un grupo de vegetales aparte que carecen de floración, como las plantas superiores.

En este tipo de plantas se habla de maduración de los esporangios, que son las estructuras sexuales encargadas de la reproducción de estos vegetales.

En el caso del culantrillo de pozo, los esporangios maduran a partir del mes de mayo.

Con fines medicinales se recolectan las partes aéreas.

La composición del culantrillo es poco conocida: se sabe que contiene materias tánicas, mucílago, ácido gálico, una sustancia amarga, goma y un aceite esencial.

La esencia que posee dota a la planta de un agradable aroma, pero no es aprovechable ya que contiene baja cantidad de aceite.

Por la belleza de sus frondes -que desde antiguo se compararon a los pelos de una hermosa cabellera- y por la teoría del signo, el culantrillo se empezó a utilizar para conservar y acrecentar la cabellera; pero en la actualidad se sabe que su parecido con un bonito cabello es sólo casualidad y que, como se dice popularmente, lo único que detiene la caída del pelo es el suelo.

Bromas aparte, por su abundancia en sustancias mucilaginosas resulta un excelente emoliente, con acción antiinflamatoria y expectorante.

En medicina popular se ha usado para combatir la tos y el catarro, así como para facilitar las menstruaciones dolorosas y regularizarlas si son excesivas.

Para terminar, comentaremos algo acerca de la teoría del signo: se aplicó durante mucho tiempo y se debe a simple observación.

Según sus principios, una planta o parte de ella que tenga cierto parecido con alguna parte del cuerpo, servía para sanar las dolencias de esa zona.

Así, por ejemplo, los frutos de un árbol que tuviera forma arriñonada podrían usarse para sanar y activar los riñones y, de paso, todo el aparato urinario.

Como puede deducirse hoy día, estos principios no son más que parte de nuestra historia.

.- Infusión. 20 gr. de hojas en medio litro de agua hirviendo.

Se filtra, se edulcora con miel y se bebe en 2 tomas.

.- Jarabe. En medio litro de agua se maceran 30 gr. de hojas durante tres horas; posteriormente se pasa el líquido a través de un pedazo de tela, escurriendo bien las hojas y recogiendo el líquido en una pequeña olla.

Se añade azúcar o miel en cantidad que doble el peso del líquido.

Finalmente se calienta la mezcla hasta que el azúcar se haya disuelto.

En algunos casos se añade un poco de agua de azúcar.

De este jarabe se toman 6-8 cucharadas, durante varios días consecutivos.

Emoliente. Antiinflamatorio. Expectorante

Culantrillo Menor (Asplenium trichomanes)

El culantrillo menor es una planta perenne que se mantiene verde durante todo el año.

Es bastante pequeño, ya que su altura oscila entre medio palmo y un palmo en el mejor de los casos.

Tiene una cepa bastante corta de la que nacen numerosas raíces y ramas; las primeras son duras y delgadas, mientras que las segundas son largas, finas y están pobladas de numerosas hojas.

Las hojas aparecen divididas en segmentos bastante irregulares con forma ovalada, sin vello y un poco dentados en los extremos.

Se distribuyen por todas las ramas y se encuentran enfrentadas unas a otras.

Este helecho es bastante común y se encuentra por toda la Península.

Se cría en muros y rocas de zonas húmedas y sombrías, sin importar la latitud en la que se halle, es decir, puede nacer en zonas a nivel del mar o en otras por encima de los 2.000 metros.

Al tratarse de un helecho carece de flores y, por lo tanto, no puede hablarse de época de floración.

Como todos los helechos, se reproduce mediante esporangios que en el caso del culantrillo menor maduran durante todo el año.

Los esporangios son los órganos reproductores propios de los helechos; se encuentran distribuidos en la cara inferior de las hojas y suelen repartirse formando grupos alargados.

Dentro de ellos están las esporas.

Cuando los esporangios están maduros caen al suelo, donde nacen plantitas con órganos reproductores femeninos y masculinos.

Estas plantas no son culantrillos.

Cuando los órganos masculinos de estas plantas fecundan a los femeninos nace un nuevo culantrillo menor.

Se recolecta la parte aérea, que luego se utilizará.

Su composición es bastante desconocida.

Antiguamente se le atribuían muchas propiedades curativas pero ya se ha demostrado que la mayoría no son ciertas.

Se utilizaba para "limpiar" el hígado, pulmones y conductos urinarios, e incluso como antídoto contra algunos venenos.

Actualmente no se emplea mucho, ni en medicina facultativa ni tampoco como remedio casero debido a su escasa eficacia.

Hay que decir que en escasas ocasiones se emplea para las opilaciones del hígado y del bazo, y asimismo se le atribuyen propiedades para evitar la caída del cabello e incluso para fortalecerlo.

.- Infusión. Se pone agua a hervir y se añaden 100 gr. de la planta.

Se toman tres tazas al día después de cada comida para mejorar los problemas del hígado y del bazo.

.- Cocimiento. Se pone lejía de ceniza a cocer junto con la planta.

Este preparado se utilizaba antiguamente en el lavado de cabeza para evitar la caída del cabello, aunque hoy en día está demostrado que sus efectos a este respecto son mínimos.

Emoliente. Antiinflamatorio. Expectorante

Culantro (Coriandrum sativum)

Originaria de tierras orientales, esta planta anual de poco más de medio metro de altura se adapta bien a terrenos de tipo calcáreo sin mucha humedad.

Posee un tallo recto con distintas estrías longitudinales.

Se pueden distinguir dos tipos de hojas: las situadas en la parte inferior, que están divididas en unos lóbulos grandes y se parecen a las hojas del perejil; y las situadas en la zona superior, que han perdido el aspecto tradicional de hojas y son lacinias.

La planta fresca tiene un olor desagradable que desaparece progresivamente a medida que se procede a su secado.

La época de floración se prolonga a partir del mes de mayo, dando lugar a unas florecillas que se disponen en umbelas pequeñas, de hasta un máximo de ocho radios; estas flores son de color blanco, carecen de involucro y en su base solo poseen una sola bráctea.

Tienen cinco pétalos y el cáliz está formado por cinco sépalos.

El fruto es de forma redondeada y las costillas que posee son visibles.

Curiosamente, las semillas pueden germinar después de haber estado almacenadas incluso durante ocho años, al contrario que el resto de las plantas de su misma familia, cuyo periodo es mucho más corto.

Para la recolección se procede a partir de media mañana y hasta el caer de la tarde; se cortan las umbelas cuando el fruto adquiere

color pajizo, secándolas al sol y alejándolas de cualquier fuente de humedad.

El fruto contiene aceites esenciales que pueden llegar a suponer hasta el 1% de su peso; es rico en coriandrol y pineno, lo que le confiere una acción antiespasmódica a nivel gastrointestinal, empleándose en espasmos gastrointestinales y digestiones lentas.

También posee acción carminativa y eupéptica, por lo que es útil para casos de meteorismos.

Pero el empleo de este aceite esencial puede llevar al desencadenamiento de convulsiones si se superan las dosis prescritas por el facultativo.

También se ha empleado para mitigar dolores reumáticos a nivel de articulaciones, gracias a su efecto analgésico.

.- Infusión. Se añaden veinticinco gramos del fruto a un litro de agua recién hervida y que aún conserve el calor, dejándolo reposar durante diez minutos y agitándolo esporádicamente; del líquido que se obtiene se puede tomar una taza después de la comida más copiosa del día.

.- Tintura. Habitualmente tiene una riqueza de 1:5, esto es, de un gramo de planta se consiguen cinco gramos de tintura.

Se administra a razón de quince gotas en medio vaso de agua después de las comidas.

.- Uso externo. Esta planta se ha empleado en la preparación de lociones y pomadas para aplicar sobre zonas articulares con dolores de tipo reumático.

Carminativo. Antibiótico. Antiinflamatorio

Dentaria (Dentaria pinnata)

La dentaria debe su nombre a que posee un tallo subterráneo con unos brotes en forma de dientes.

Este rizoma es de color blanco y se encuentra muy cercano a la superficie.

Las ramas aéreas están recubiertas de hojas muy grandes y divididas en segmentos que están tan separados que cada uno de ellos parece una hoja independiente.

Su forma es lanceolada y los bordes están dentados.

La dentaria se puede encontrar en la zona noreste de la Península Ibérica, concretamente en los Pirineos y montañas cercanas.

Se cría en bosques -especialmente de hayas- que se encuentren en zonas montañosas.

Empieza a florecer en el mes de abril y puede durar más o menos, dependiendo de la zona en la que se encuentre.

Las flores son de color blanco y aparecen en escaso número.

Tanto la corola como el cáliz se dividen en cuatro partes.

El fruto tiene forma de vaina y cuando madura se separa en dos partes.

La parte recolectada es el rizoma.

La época de recolección se produce a partir del mes de junio, cuando el resto de la planta ya se ha secado.

Está compuesta por materias tánicas que le dan un olor característico bastante desagradable.

Es una planta que ha sido muy poco utilizada tanto en España como en el resto de Europa.

Ni como remedio casero ni en medicina es muy popular por sus propiedades.

Alguna vez se ha empleado como vulneraria y como astringente.

.- Cocimiento. Se debe utilizar el rizoma recién recolectado, pues en caso contrario pierde sus propiedades.

Se cuecen en un litro de agua 30 gr. de la planta; se cuelan los restos de la dentaria y se añade azúcar si el sabor no resulta muy agradable.

Se toma una taza al levantarse y otra al acostarse.

.- Zumo. Se extrae el jugo del rizoma.

La hierba debe estar fresca y la cantidad puede variar según para lo que lo vayamos a usar, ya que se puede tomar solo o mezclándolo con otras plantas.

Astringente. Cicatrizante. Vulnerario

Díctamo blanco (Dictamnus albus)

El díctamo blanco es una hermosa planta perteneciente a la familia de las rutáceas.

Posee un rizoma blanquecino ramificado que se continúa por un tallo erguido que puede alcanzar los cuatro palmos de altura e incluso más si el terreno presenta buenas condiciones.

En el ápice del tallo encontramos unas flores grandes de color rosado; las hojas tienen forma aovada, asimétrica y los bordes son ligeramente aserrados.

El haz posee un color verde intenso, haciéndose más pálido en el envés.

Se cría en matorrales y bosques poco espesos, pero no como planta habitual sino más bien como planta rara y escasa.

En España es posible encontrarla al norte de la provincia de Tarragona y por la sierra de Guadarrama.

La planta florece desde abril hasta últimos de junio.

Al madurar el fruto, éste estalla mediante un sencillo mecanismo, proyectando así las semillas alrededor.

El rizoma es la parte que interesa, aunque las hojas también contienen principios activos útiles desde el punto de vista terapéutico.

Se recoge el rizoma y una vez limpio y despojado de sus partes verdes debe ponerse a secar rápidamente -mejor si se dispone de secadero, donde la temperatura no debe exceder de 40ºC.

Toda la planta está llena de pequeñas glándulas que despiden un intenso perfume a naranja; esta misma fragancia es posible apreciarla aunque la planta esté seca.

Las hojas y flores son ricas en esencia.

También se ha encontrado un alcaloide llamado dictamnina que es levemente tóxico y que ejerce sus acciones preferentemente sobre el útero.

De hecho, a la planta se le atribuyen propiedades abortivas, aunque menos intensas que otras plantas de la misma familia. Popularmente ha sido usada como digestivo, tónico estomacal y carminativo.

En la composición de la planta también aparecen unas estructuras llamadas furocumarinas, que son sustancias con propiedades fotosensibilizantes, por lo que no es extraño que tras un contacto con la planta aparezca una dermatitis, sobre todo si después de tocarla hay exposición a los rayos ultravioletas del sol.

Es conveniente que para su recolección se utilicen guantes o, si esto no fuera posible, evitar tener la piel húmeda, así como la exposición al sol.

Lo que más fama ha dado a esta planta es su intensa fragancia, que en días calurosos puede llegar a inundar el ambiente.

En cuanto a las propiedades que anteriormente hemos comentado, es necesario comprobar hasta qué punto las posee, pues no está suficientemente estudiado.

Normalmente esto pasa con todas las plantas medicinales; en principio se les atribuyen un sinfín de propiedades, basándose en su forma, color, aroma, etc, pero a medida que se van estudiando, se van descartando.

.- Infusión. Con las hojas del díctamo blanco se puede preparar una infusión, a razón de 1g. de hojas frescas recién recogidas por taza de agua caliente.

De esta infusión se toman dos tazas al día, después de las principales comidas.

Es posible preparar esta tisana a partir de la corteza fresca de la raíz, obteniendo los mismos efectos.

.- Decocción. En una proporción del 2-3% , se prepara dejando hervir la planta en agua durante un rato.

Si partimos de la planta seca, la proporción de principios activos disminuye considerablemente, por lo que conviene aumentar el tiempo de decocción.

Tóxico. Abortivo. Tónico estomacal

Diente de León (Taraxacum officinale)

El diente de león es una planta vivaz muy extendida por toda la Península Ibérica.

Tiene una raíz bastante gruesa que cuando se corta segrega una leche muy blanca; del extremo superior de la misma brotan las hojas, por lo que parece como si no existiera tallo, aunque en realidad lo posee muy corto.

Estas hojas son muy variadas en cuanto a morfología: algunas con bordes dentados o casi enteros y otras divididas en segmentos profundos, que llegan hasta la vena principal.

En el extremo apical aparece una cabezuela de flores rodeada por una serie de brácteas verdes.

Estas flores tienen forma de lengüeta y son de color amarillo.

El diente de león florece abundantemente a principios de mayo, volviendo a florecer más tarde y con menos intensidad en verano y otoño.

Con fines medicinales se recolectan la raíz y el rizoma junto con la roseta de hojas basales, siendo la mejor época la comprendida entre marzo y abril, justo antes de que se abra la planta.

Hay que tener mucho cuidado a la hora de desenterrar la raíz, con objeto de no dañarla: se quita la tierra, se lava y se deja secar.

Para evitar que se marchite, lo mejor es realizar el secado mediante calor artificial, a temperaturas que no superen los 50ºC.

Una vez terminado este proceso, las hojas deben conservar su color natural y las raíces deben estar quebradizas.

Se conserva en frascos herméticos, protegidos de la humedad y otros agentes externos.Las hojas contienen flavonoides, cumarinas y vitaminas B y C.

En la raíz encontramos inulina, resina y un derivado triterpénico.

Tanto en las hojas como en la raíz aparece un principio amargo llamado taraxacina.

De entre todas las virtudes achacables a esta planta, cabe destacar que es un buen estimulante del apetito, debido al principio amargo existente en la raíz y hojas.

Y actúa como un excelente drenador hepatorenal.

Asimismo, presenta importantes acciones coleréticas y colagogas, es decir, que estimula la secreción de bilis de la vesícula y las vías biliares.

En cuanto a sus propiedades diuréticas -sin duda ciertas- se deben principalmente a los polifenoles que contiene.

Antiguamente se denominaba "herba urinaria" y su nombre actual en francés es "pisee au lit".

La raíz del diente de león, desecada y tostada convenientemente, se ha empleado durante mucho tiempo como sucedáneo del café o para adulterar éste.

.- Decocción. Con las raíces y hojas se prepara una tisana depurativa.

Una cucharada sopera por taza, se hierve durante 2 minutos y se toman 3 tazas al día, antes de las comidas.

.- Extractos. Si es fluido, se toman de 30 a 50 gotas, 3 veces al día.

Con el extracto seco se pueden tomar de 1 a 2 gr. al día, repartidos entre las comidas.

El diente de león es una planta muy utilizada en numerosas preparaciones comerciales.

Se encuentra en comprimidos, cápsulas, planta troceada, tintura, extractos, etc. y también forma parte de múltiples presentaciones compuestas.

Colerético-colagogo. Laxante. Diurético

Digital (Digitalis purpurea)

Se trata de una planta bienal, esto es, su ciclo vital consta de al menos dos años.

En el primer año de vida no produce flores y su apariencia es muy distinta a la definitiva que adquirirá durante el segundo año; es entonces cuando tiene un porte característico, con un largo tallo que puede medir hasta los dos metros, si se cultiva en terrenos adecuados, y en cuyo extremo se sitúan (hacia un lado) las flores, que caen como en cascada.

Las hojas se encuentran a lo largo del tallo.

El fruto es una cápsula en cuyo interior podemos encontrar gran cantidad de semillas.

Pero no hay que dejarse engañar por la espectacularidad de esta planta, ya que es muy tóxica.

La floración se produce entre mayo y julio.

Las flores, a las que debe la planta su nombre, tienen una forma muy particular: son una especie de dediles de un atractivo color purpúreo, con manchas rojizas en el interior.

El primer año aparecen como unas hojas sin apenas tallo que pueden fácilmente confundirse con otras especies; por esta razón, a pesar de ser en este primer año cuando más principios activos posee la planta, se espera hasta el segundo año para proceder a su recolección a fin de evitar errores en la selección.

Éstas se emplean para la recolección , que se efectúa antes de la floración.

Las hojas se encuentran cubiertas de poco vello, por lo que su tonalidad es más clara, con nerviaciones muy definidas en el envés.

También existe otra especie diferente en que las flores son blancas, con mucha vellosidad en las hojas; reciben el nombre de "digitalis lanata".

La desecación se debe hacer rápidamente, a una temperatura máxima de 50 ºC.

Por su contenido en heterósidos cardiotónicos presenta una marcada acción sobre el corazón, capaz de modificar el ritmo aumentando la contractibilidad cardiaca.

Se emplea con precaución en cardiopatías descompensadas y en insuficiencias cardiacas y arritmias.

También tiene acción diurética por contener flavonoides y saponinas.

Es una planta muy tóxica, por lo que se debe emplear exclusivamente bajo supervisión de un médico especialista.

En casos de intoxicación aparecen cuadros de náuseas, vómitos, visión borrosa y alteraciones cardiacas, que desembocan en muerte por síncope cardíaco.

El poseer en su composición heterósidos cardiotónicos da lugar a todos estos efectos.

Dada la variación de potencia de esta planta según la zona de cultivo, época de recolección, forma de secado, etc, así como a su alta actividad, en la actualidad se tiende a utilizar digitálicos semisintéticos que provienen de la propia planta pero que están sometidos a unos tratamientos con el objeto de darles una actividad homogénea y definida, única forma de conseguir un tratamiento racional.

Muy tóxico. Cardiotónico. Diurético

Digital amarilla (Digitalis lutea)

La digital amarilla es una planta herbácea que se seca con el frío del invierno para revivir después durante la primavera.

Echa unos tallos que pueden alcanzar hasta un metro de altura, y presenta muchas hojas largas y bastante estrechas.

Las flores se hallan formando un ramillete en el extremo del tallo, todas en un lado y sujetadas por cortos cabillos.

Las hojas de esta digital tienen un sabor amargo desagradable.

Se cría por todo el noreste de nuestra Península, desde los Pirineos hasta el litoral cata-

lán, con predilección por los bosques, laderas pedregosas, torrentes y ribazos.

Florece desde la segunda quincena de mayo, en tierras bajas, hasta pleno agosto en algunas montañas.

Los principios activos de interés terapéutico se encuentran en las hojas, aunque hay que advertir que las plantas de este género resultan tremendamente tóxicas en manos inexpertas, por lo que no se recomienda su recolección mas que por parte de personal muy especializado.

En este género se engloban una serie de plantas, de las cuales la que más destaca es la digitalis purpurea ya que es la más estudiada.

Pero todas ellas tienen en común el ser muy tóxicas si se utilizan sin conocimiento.

Los estudios acerca de la digital amarilla no son muy amplios, pero indudablemente la planta contiene principios activos muy parecidos a las de todas las digitales, esto es, heterósidos cardiotónicos como la digitoxina, gitoxina, etc. y también diversos flavonoides y saponinas.

Entre las acciones que posee, la más destacable es la que ejerce sobre el corazón: aumenta su contractibilidad, disminuye la excitabilidad, rebaja el ritmo y, en general, tonifica el corazón.

También ejerce una acción diurética por los flavonoides que contiene.

El problema de esta especie -y de todas las de su género- es su escaso margen terapéutico; esto significa que la diferencia entre la dosis que ejerce un efecto positivo y la que ejerce un efecto tóxico es muy pequeña, por lo que pequeñas variaciones en la cantidad pueden generar efectos secundarios muy graves.

Además, la composición de esta planta es muy variable, siendo francamente difícil ajustar la dosis.

Por estas razones, el uso de productos digitálicos solo está indicado en determinadas enfermedades del corazón, y siempre con un estricto control médico.

Y en lugar de utilizar la planta, se prefiere usar digitálicos semisintéticos, pues estos tienen un efecto más predecible, siendo más fácil su dosificación y reduciéndose en parte los efectos indeseables.

Al ser una planta de elevada toxicidad, no se recomienda ningún uso popular o casero.

Bajo prescripción médica se dispensan en la farmacia diversos preparados que contienen algún derivado digitálico.

Tóxico. Cardiotónico. Diurético

Dondiego de noche (Mirabilis jalapa)

El dondiego de noche es un arbusto de hoja perenne.

Se mantiene verde todo el año, salvo cuando se encuentra en zona de frío intenso; pues entonces suele perder su verdor con las heladas del invierno.

La raíz se mantiene durante todo el año y en primavera florecen de ella nuevos vástagos si se han helado los anteriores.

Es un arbusto muy ramoso; sus ramas son más bien alargadas y durante el invierno se vuelven muy frágiles, partiéndose fácilmente.

Poseen muchas hojas de forma ovalada y sin vello.

Es un arbusto originario de México, aunque en la Península se ve en muchos jardines o en sus cercanías si ha sido plantada previamente.

La época de floración es muy larga: suele comenzar en los primeros meses del verano y continúa durante todo el otoño y parte del invierno.

Las flores son muy vistosas, por lo que es muy común encontrarlo en jardines como planta decorativa; tienen forma de embudo, son bastante grandes y de colores muy variados: blancas, amarillas e incluso rojas.

En su interior se encuentra encerrado el fruto.

Se recolecta la raíz en otoño, o bien cuando se hiela el vástago de la planta en los primeros meses del invierno.

Se corta la raíz y se deja secar en sitio bien aireado y sin humedad.

Una vez seca, se machaca y se guarda en un frasco hermético para su posterior conservación.

También se pueden recolectar las flores desde julio hasta octubre para utilizarlas como adorno.

En la raíz de esta planta se encuentran diferentes hidratos de carbono y otras sustancias como la trigonelina.

Esta planta se ha utilizado principalmente como purgante.

Los viajantes españoles la trajeron desde México, cautivados por la belleza de sus flores.

Desde España se ha ido extendiendo por toda Europa, donde siempre se ha empleado como purgante.

Como la mayoría de las plantas purgantes, se utiliza asimismo como laxante, aunque en este caso sus efectos son muy ligeros, por lo que resulta mejor utilizar otras plantas más eficaces en este tipo de problemas.

Es una planta ornamental que se encuentra muy extendida por diferentes lugares, ya que sus flores son muy vistosas y de colores muy alegres.

.- Jarabe. Se mezclan de 2 a 4 gr. de la raíz seca y machada con agua.

Se añade azúcar o miel si el sabor no resulta muy agradable.

Se recomienda tomar un vaso en ayunas como purgante.

También se puede emplear con niños, en cuyo caso la dosis debe rebajarse, poniendo de 1 a 2 gr.

Purgante. Laxante

Doradilla (Ceterach officinarum)

La doradilla es un helecho perteneciente a la familia de las polidiáceas, que se caracteriza por poseer unos esporangios (cuerpos reproductores) reunidos en grupos o montoncitos -llamados soros- que se suelen formar en la cara inferior de los frondes u hojas.

A menudo, estos soros no quedan abrigados sólo por las hojas sino por unas estructuras generalmente membranosas denominadas indusios.

La doradilla es inconfundible por la forma de sus hojas, que tienen un palmo de longitud y están divididas en gajos a ambos lados.

La cara superior de los frondes es verde mate y sin pelos.

Este helecho se cría en los muros y peñascos de casi todo el país, desde el nivel del mar hasta la alta montaña.

Como ya sabemos por otros helechos que han aparecido en esta obra, en estas plantas no existe floración, sino maduración de los esporangios.

En este caso, los esporangios de la doradilla maduran durante casi todo el año.

En la familia de las polipodiáceas nos encontramos con muchos helechos comunes en nuestra geografía, pero poco estudiados en cuanto a su composición se refiere.

De hecho, se desconoce prácticamente la estructura química de esta especie.

Lo poco que se ha investigado nos informa de que es rica en taninos, ácidos orgánicos y mucílagos, sobre todo en las partes aéreas.

Es una planta astringente, empleada desde antiguo para combatir la tos y como diurético en cocimiento.

También se ha usado popularmente como estimulante de la función hepática y como tónico general.

Este helecho ya fue descrito por Dioscórides hace muchos años, aunque sus usos entonces eran distintos.

Siempre se supo que su empleo sanaba los órganos internos, pero éste era un empleo empírico.

En la actualidad, aunque está pendiente de revisión, se emplea para la litiasis renal y biliar, en bronquitis, catarro, fatiga y convalecencia.

No es una planta tóxica, por lo que se puede experimentar tranquilamente con ella.

Cuando se usa para provocar la orina, se aconseja tomar grandes cantidades de infusión.

Como dato curioso, cabe señalar que en Italia -en Génova concretamente- las mujeres del siglo XVII usaban este helecho para teñirse el pelo de rubio; usaban la lejía hecha de ceniza de esta especie, lavándose a menudo la cabeza con ella.

Posteriormente ponían el pelo a secar al sol, consiguiendo así que se clareara.

Naturalmente, era un tinte que a la larga acababa con el pelo.

En nuestros días sin duda existen mejores productos.

.- Cocimiento. Muy eficaz contra los accesos de tos y como diurético.

Se prepara poniendo a hervir durante 15-20 minutos unos 30 gr. de doradilla en un litro de agua.

Si el cocimiento se va a utilizar como diurético, se puede beber cuanto se quiera.

Para aprovechar sus efectos pectorales para calmar la tos, es mejor tomarlo bien caliente y endulzado con un poco de miel o azúcar.

También se pueden preparar infusiones y otras formas líquidas.

En el mercado farmacéutico se puede adquirir la planta troceada, en bolsas herméticas.

Diurético. Pectoral. Estimulante hepático

Draba (Lepidium draba)

La draba es una vistosa planta herbácea perteneciente a la familia de las crucíferas.

Es una hierba que puede vivir dos años o más, dependiendo de las condiciones en que se encuentre.

Los tallos llegan a alcanzar los dos o tres palmos de altura y son bastante rollizos, cubiertos de una pelusilla blanca que les da una suavidad característica al tacto.

Las hojas carecen de rabillo y tienen forma de hierro de lanza, prolongadas en la base y también cubiertas de la misma pelusilla.

El fruto es pequeño y corto, rematando en un afilado estilete.

Se cría al borde de campos, en linderos de caminos rurales, a lo largo de las vías férreas, etc., por toda la Península y sobre todo en tierras bajas.

Esta hierba florece en primavera y aun antes en tierras cálidas.

De la recolección con interés médico interesan las hojas y las semillas, que se recogen y se ponen a secar rápidamente a la sombra o en secadero, a temperaturas no demasiado elevadas.

Luego se guarda en frascos herméticos, al abrigo de la luz y la humedad.

Según se ha podido constatar, en las hojas podemos encontrar un componente que desprende ácido cianhídrico.

En cuanto a las semillas, se sabe que contienen una esencia sulfurada que se volatiliza rápidamente en contacto con el aire.

De ahí que la planta se deba secar y guardar lo antes posible.

Esta planta se ha empleado en sustitución de otras de similares características, pero casi siempre de manera fraudulenta, ya que sus acciones son mucho más suaves que las demás.

Se considera que cuenta con propiedades antiinflamatorias y rubefacientes, pero las ejerce de una manera tan suave que la mayoría de las veces pasan desapercibidas.

Las semillas tienen un sabor fuertemente picante, empleándose en sustitución de la pimienta.

En algunas zonas de nuestro país utilizan las hojas en infusión o cocimiento para preparar una bebida de propiedades refrescantes y diuréticas.

El empleo de la simiente de draba en lugar de pimienta ya fue indicado por Dioscórides, quien cuenta en sus escritos cómo se utilizaban estas semillas para preparar diversas tisanas.

Otros sabios más antiguos no cuentan nada de esta especie, lo que hace suponer que no la conocían o que la tenían clasificada dentro de otra familia.

.- Cocimiento. Con las hojas se prepara un cocimiento, añadiendo unos 30 g. de la planta a 1 l. de agua y dejándolo en ebullición durante 30 min.

Después se deja enfriar y se toman de dos a tres tazas al día, siempre bajo prescripción médica.

Esta planta se utiliza junto con otras para elaborar preparaciones más complejas, que tienen muchas propiedades en teoría pero poca utilidad práctica.

Antiinflamatorio. Rubefaciente

Dragón (Antirrhinum majus)

El dragón es una planta perenne perteneciente a la extensa familia de las escrofulariáceas.

Posee unos tallos endurecidos en la base, de no más de 1 m. de altura, con las hojas lanceoladas, de bordes enteros y sostenidas por cortos rabillos.

Las flores forman largos racimos en los extremos del tallo.

El fruto es una cápsula que se endurece al madurar y se abre por tres orificios en la parte superior.

Se cría en laderas algo rocosas, entre muros, piedras, etc., de casi toda la Península.

Al ser una planta ornamental se suele cultivar en jardines, con numerosas variedades de todos los colores.

El dragón comienza a florecer a partir del mes de abril y continúa durante toda la primavera y verano.

De la recolección interesan las flores, que se pueden recoger durante toda la época florida.

Una vez arrancadas de su planta, se ponen a secar a la sombra y rápidamente se guardan en frascos herméticos.

En general es importante, después de cualquier proceso de secado, proteger de la humedad el material, ya que normalmente tiende a captar agua del ambiente, pudiendo alterarse con ello sus propiedades medicinales.

Las flores contienen diversos pigmentos de naturaleza glucosídica, según el color de las mismas.

Así, las flores amarillas contienen luteolina y pequeñas cantidades de apigenina.

Las de color marrón marfileño contienen solo apigenina. Por último, las rojas y anaranjadas contienen los dos compuestos anteriores y dos antocianinas, una de ellas llamada antirrinina.

Aunque la composición de esta planta se conoce al detalle, en realidad sus propiedades medicinales son muy escasas.

Tan solo se sabe que posee acciones como emoliente de uso externo, es decir, que es capaz de ablandar tejidos.

Así, se ha empleado en forma de cataplasmas para ablandar tumoraciones de la piel.

También se le atribuyen acciones estimulantes, aunque no está demostrada su eficacia.

En la actualidad, esta hierba es únicamente ornamental.

Dentro de esta familia tenemos especies mucho más interesantes y de numerosas aplicaciones.

A lo mejor, en un futuro no muy lejano, se descubren propiedades desconocidas hasta ahora y se empieza a utilizar por todo el mundo; por ahora, sin embargo, la dejaremos en el jardín para que lo adorne con sus flores multicolores.

.- Uso externo. La única forma de administrar esta planta es como cataplasma en tumores.

Emoliente tópico

Drosera (Drosera rotundifolia)

Planta vivaz que desaparece a finales del otoño para volver a resurgir en primavera.

Se observa en su base una roseta de hojas con largos peciolos que parten de las raíces ennegrecidas; las hojas son de pequeño tamaño, redondeadas y recubiertas de pelillos rojizos, responsables de la secreción que es capaz de adherir cualquier partícula que se mueva por los alrededores, siendo habitual encontrar restos de cadáveres de insectos que han sido digeridos por la planta.

El tallo puede llegar a alcanzar los veinte centímetros de altura, existiendo tres como máximo.

Florece en los meses de verano, dando lugar a unas flores rosas o blanquecinas que se disponen en los extremos de los tallos formando racimos unilaterales.

Poseen cinco sépalos y mismo número de pétalos y estambres.

La recolección se efectúa en el mes de junio, cuando se procede a recoger la planta entera.

Se debe realizar una desecación rápida.

Al tratarse de una planta que prácticamente carece de efectos secundarios se puede emplear sin ningún riesgo para la salud.

Contiene naftoquinonas, glucosa, droserina, plumbagina, ácido propiónico, resina y ácido tánico.

Se emplea principalmente como antitusígeno, pero asociado a otras sustancias.

Se utiliza en casos de tosferina, tos espasmódica, bronquitis y faringitis, ya que presenta acción antiespasmódica.

Asimismo, su empleo como antibacteriano le hace efectivo contra estafilococos y estreptococos.

También se emplea en casos de arteriosclerosis, pues si se administra durante largos periodos de tiempo es antiesclerótico.

Si se aplica la planta fresca sobre piel sana, la acción que desencadena es rubefaciente.

Por su contenido en ácido tánico se puede emplear para evitar la formación de escaras y llagas en personas que se ven obligadas a permanecer postradas durante largos periodos de tiempo.

Otra aplicación de la planta consiste en hacer uso de sus propiedades para prevenir afecciones faríngeas en personas que por su profesión se ven obligadas a permanecer largos periodos de tiempo forzando las cuerdas vocales -caso de cantantes, profesores, actores, dobladores, locutores...

.- Infusión. Quince gramos de la planta entera que se añaden a un litro de agua ya hervida y que todavía conserve el calor; se deja en contacto durante diez minutos, pudiendo tomar del líquido resultante tres ó cuatro tazas al día.

.- Extracto fluido. Se toman veinte gotas diluidas en medio vaso de agua, dos veces al día.

.- Polvo. Un gramo de planta pulverizada que se puede tomar dos veces al día, en forma de comprimidos o cápsulas.

.- Jarabe. Puede contener un 20% de drosera en su composición, en cuyo caso la posología será de dos cucharadas de postre al día.

.- Tintura. Quince gotas se disuelven en medio vaso de agua; se pueden tomar cinco veces al día.

Antibacteriano. Rubefaciente. Antiespasmódico

Dulcamara (Solanum dulcamara)

La dulcamara es un pequeño arbolito, lignificado en su base, que posee largos tallos trepadores cubiertos de hojas lanceoladas.

En su axila se forman inflorescencias cimosas compuestas de flores violetas.

El fruto es una baya ovoide, roja en la madurez.

Los tallos tienen un sabor amargo que luego se vuelve dulce.

Se cría entre la maleza, en los muros y en las formaciones que crecen junto a los ríos entre las cañas.

En España se encuentra por toda la Península e islas Baleares.

Florece de mayo en adelante, hasta casi entrado el otoño.

De la recolección interesan los tallos, que deben de tener por lo menos dos años; se cortan en trozos y se ponen a secar a una temperatura máxima de 40ºC.

Los frutos no se utilizan por ser muy tóxicos, aunque generalizando toda la planta es bastante tóxica y hay que tener mucha precaución a la hora de utilizarla.

La dulcamara contiene un glucoalcaloide llamado solaneina.

También contiene un saponoide no glucósido y un glucósido.

En general, su composición es compleja y no del todo conocida.

Lo que está fuera de toda duda es que se trata de una planta venenosa y de difícil manejo.

Es ligeramente narcótica y se ha empleado contra las bronquitis y la tos convulsiva, para paliar los catarros intestinales dolorosos, para las molestias del reuma y, en medicina popular, se ha utilizado mucho como especie depurativa.

En cuanto a su toxicidad, se sabe que los alcaloides que entran en su composición provocan trastornos gastrointestinales, vómitos y diarreas.

También se puede emplear de forma externa, para tratar eczemas y en particular para la psoriasis.

Últimamente, las sustancias activas de esta planta se están estudiando más en profundidad y así se ha observado que mediante determinadas manipulaciones en estos compuestos se pueden obtener sustancias de tipo hormonal, muy útiles para la industria farmacéutica.

.- Infusión. Al 2% como máximo.

Se prepara una infusión de la cual se pueden tomar tres tazas al día.

.- Decocción. Se hierven 40 gr. de corteza en un litro de agua durante un rato; posteriormente se filtra el líquido y se bebe en 2 ó 3 tazas diarias.

Esta preparación se emplea mucho para combatir dolores artríticos.

.- Cataplasma. Se hierve durante 15 minutos en tres cuartos de litro de vino rosado, tres puñaditos de hojas secas y 100 gr. de harina de linaza.

Cuando la preparación espesa, se añaden 100 gr. de grasa animal.

Se extiende esta mezcla sobre una gasa y se deja enfriar un poco, aplicándola seguidamente sobre forúnculos y granos.

Diurético. Artritis,gota,obesidad

Efedra fina (Efedra fragilis)

La efedra fina es una planta que crece en forma de mata.

Puede llegar a alcanzar un metro de altura.

En su parte más alta, este arbusto está muy ramificado.

Sus ramas son muy finas y tienen un característico color verde claro; tienen en sus nudillos un par de hojas a cada lado que son membranosas y forman una especie de vaso muy pequeño.

Las hojas son muy pequeñas, por lo que resulta difícil apreciarlas.

Se cría en zonas cálidas, en peñascos y collados principalmente.

La podemos encontrar en la mayor parte de la Península Ibérica.

La efedra fina florece en los meses de primavera.

Sus semillas maduran a partir de mayo.

Durante la época de la floración, en la efedra masculina aparecen unas flores muy pequeñas, con seis estambres cada una.

En las flores hay unas hojas que tienen una flor en su axila.

Las flores de la efedra hembra son similares; solo hay una o dos por cada ramillete y tienen tres parejas de hojas a su alrededor.

Estas hojas son muy pequeñas y están colocadas de forma opuesta.

Las hojas superiores se caracterizan por su cambio de color en la época de madurez: se vuelven de color rojo debido a la afluencia masiva de jugos.

Se recolecta principalmente el tallo, para emplearlo de forma casera.

Si la planta se recoge en otoño puede contener un 1,5% de alcaloides; si se hace en primavera, apenas contiene.

Esta planta es una droga cuyo principal componente es la efedrina, sustancia muy parecida a la adrenalina, una hormona animal.

Hay veces que se emplea como sucedáneo de ésta; pero a pesar de todo existen algunas diferencias entre ambas.

Otros componentes de la efedra fina son la pseudoefedrina, la metilefedrina y la metilpseudoefedrina.

La efedrina es muy activa y produce el estrechamiento de los vasos sanguíneos.

La acción de este componente no se modifica en el aparato digestivo, por lo que es admisible su administración por vía oral.

Es también capaz de dilatar la pupila, propiedad que comparten otras plantas de la misma familia.

No es aconsejable utilizar la planta de forma casera debido a sus efectos.

Pero ello no impide su utilización en medicina.

De todas formas, es muy normal cocer los tallos jóvenes de la efedra fina y utilizarlo en casos de reúma o asma.

Tóxico. Hipotensor. Antiasmático

Eléboro fétido (Helleborus foetidus)

El eléboro fétido es una planta perenne.

El tallo puede alcanzar 3 palmos de altura y está recubierto de numerosas hojas.

Tiene una forma muy peculiar ya que está torcido en la base, aunque luego se endereza.

Sus hojas son coriáceas y permanecen verdes durante todo el año.

Las hay de dos tipos: las inferiores y las superiores; las primeras tienen en el borde.

.- Cocción. Se calienta una cacerola con agua y se añade la planta, de forma que quede diluida al 2 %.

Se toma una taza de este preparado todas las mañanas en ayunas.

Esta planta se encuentra sobre todo en la mitad norte de la Península.

Se cría en barrancos, laderas sombrías, etc.

También la podemos encontrar en el sur, aunque ello es menos frecuente.

La época de floración del eléboro fétido comprende desde finales de otoño hasta la primavera.

Las flores aparecen al final de las ramas más altas.

Su cáliz está compuesto de cinco sépalos verdes que encierran la flor.

Tienen un gran número de estambres, que contienen miel por la parte de fuera.

Los frutos aparecen en medio de la flor y están compuestos de una a cinco piezas, también verdes, que acaban en forma de pico.

Se recolecta la raíz para su posterior uso en veterinaria.

La composición del eléboro fétido es bastante desconocida, aunque se cree que contiene eleboreína y saponina glucosídica, componentes que también se pueden encontrar en el eléboro negro.

Esta planta resulta muy peligrosa para el consumo humano y puede llegar a provocar la muerte.

Es un purgante muy violento y, además, planta tóxica para el corazón.

Nunca debe utilizarse, pues, para consumo casero.

Los efectos que produce su ingestión son muy diversos: si penetra en forma de polvo provoca unas estornudos fortísimos; si se absorbe puede ocasionar, además de dolores de estómago, vómitos, mareos, sensación de angustia...y en dosis elevadas puede desencadenar la muerte.

También produce el enrojecimiento de la piel y la aparición de ampollas.

Sin embargo, en veterinaria es una planta muy utilizada.

Su uso es muy frecuente en la zona de León.

Los pastores lo utilizan para curar a sus animales de epidemias.

El eléboro fétido no debe utilizarse nunca en medicina casera debido a los graves problemas de salud que puede producir por tratarse de una planta muy tóxica.

.- En veterinaria es muy utilizado: Se atraviesa con una aguja la papada de los bueyes, la piel del cuello de los caballos o las orejas y se introduce una fibra de la raíz del eléboro fétido.

Tóxico. Purgante. Cardiotónico

Eléboro negro (Helleborus niger)

Se trata de una planta herbácea vivaz, perteneciente a la familia de las ranunculáceas.

Por su característica época de floración -en invierno y comienzos de la primavera- se la conoce como la rosa de las nieves o rosa de la Navidad.

Dentro de la misma especie existen al menos cuatro variedades, con bastantes similitudes entre ellas.

La variedad que aquí nos ocupa se caracteriza por ser altamente tóxica.

Posee una raíz negra, con fibras cilíndricas; el tallo no tiene hojas y por lo general solo trae una flor con cinco sépalos extendidos de color blanco rojizo y pétalos casi nulos.

Como ya hemos comentado, la planta florece en invierno.

Le gustan las laderas rocosas y en general todos los lugares áridos de Oriente.

En España no es fácil de encontrar aunque durante tiempo se cultivó como planta medicinal.

Para la recolección la parte que interesa en la industria farmacéutica es el rizoma, junto con las raíces adyacentes; se deben lavar perfectamente, eliminando todas las partes verdes y luego se ponen a secar a la sombra o en secadero a una temperatura máxima de 45ºC.

Una vez seco, el rizoma adquiere un sabor amargo y picante.

En el rizoma encontramos una saponina llamada heleborina y otra sustancia, la heleboreina, ambas solubles en agua; estos compuestos tienen una marcada acción sobre el corazón, acción cardiotónica, además de actuar como diuréticos.

Otra propiedad de la planta es que también actúa como un purgante drástico.

Pero lo más importante del eléboro -que no debemos olvidar- es su alta toxicidad, incluso en dosis moderadas.

La intoxicación produce hipertensión, diarreas muy violentes, dolores intensos de estómago, náuseas, vómitos e incluso puede llegar a desencadenar la muerte por sobreestimulación cardíaca.

Enumerados los efectos que puede producir esta planta, es fácil deducir que su uso está totalmente contraindicado, a no ser bajo riguroso control médico.

Cualquier infusión, decocción u otra forma de administración casera debe ser descartada, aun cuando se esté seguro de que la dosis empleada no reviste ningún peligro.

Más de una vez se han dado casos de intoxicaciones en alguna preparación casera preparada con todo rigor y exactitud; esto ocurre porque en una preparación artesanal no se conoce con seguridad la dosis que se está consumiendo ni la riqueza en principios activos de la planta.

Lo mejor en este tipo de hierbas potencialmente tóxicas es dejarlas en manos de personal cualificado.

Al fin y al cabo, la naturaleza nos brinda otras muchas plantas de similares propiedades y riesgos mucho menores.

La utilidad de esta planta en veterinaria sí está reconocida: sobre todo se usa en la anemia de los corderos y para librar al ganado de determinadas enfermedades.

Por su alta toxicidad no vamos a comentar las formas caseras en las que puede utilizarse esta planta; tan solo como uso veterinario describimos una preparación usada para la anemia de los corderos:

.- En un litro de agua se dejan macerar durante 12-24 horas 100 gr. de flores de árnica y 40 gr. de raíz de eléboro; luego se filtra y se administra a los animales 2 veces al día.

Tóxico. Cardiotónico. Diurético

Eléboro verde (Helleborus viridis)

El eléboro verde es una planta vivaz que echa sus brotes en invierno y se seca después de madurar sus frutos.

Se diferencia del resto de eléboros por ser de un verde más formado y carecer de la fetidez propia de otras especies de su mismo género.

Cada planta solo da una o dos hojas radicales, grandes y de prolongados rabillos.

Las flores tienen cinco sépalos extendidos, más largos que los estambres y de un color verde muy marcado.

Se cría en los setos, bosques y ribazos de todo el pirineo y en determinadas montañas de la cordillera cantábrica, así como en otras cordilleras de nuestra geografía.

La época de floración y recolección varía mucho en función de la zona geográfica en donde se encuentre.

Como norma general, florece a finales del invierno y al comenzar la primavera.

De la recolección y con fines medicinales interesa principalmente el rizoma, que debe recolectarse y ponerse a secar rápidamente.

Una vez desecado, se trocea y se guarda para uso posterior.

Casi todos los eléboros de nuestra geografía se caracterizan por su elevada toxicidad en dosis relativamente bajas.

Contienen, al parecer, un tónico cardíaco y una saponina llamados eleborina, de propiedades francamente peligrosas.

El uso de estas plantas queda absolutamente reservado a personal facultativo, teniendo en cuenta que contienen sustancias que son muy activas sobre el corazón.

Cualquier fármaco que actúe sobre la víscera cardiaca debe emplearse con mucho respeto, ya que pequeñas variaciones en la dosis pueden significar grandes aumentos en los efectos, con las consiguientes consecuencias que esto puede acarrear.

Por último, para finalizar con la descripción de esta peligrosa planta, hemos de comentar que al simple contacto con las manos puede aparecer cierta sensación desagradable; por tanto, para aquellos que se aventuren a recogerla, aconsejamos que vayan cubiertos de manera conveniente.

Debido a su toxicidad, no comentaremos ninguna forma de administración y desaconsejamos además que se experimente con ella en plan casero.

Tóxico. Cardiotónico. Diurético

Emborrachacabras (Coriaria myrtifolia)

Se trata de un arbusto de no más de 2 m. de altura, cuya principal característica es que es bastante tóxico y no solo en animales sino también sobre humanos, sobre todo si se trata de niños pequeños o personas debilitadas.

Los tallos son rollizos, aparentemente cuadrados y las hojas se encuentran enfrentadas; son de figura lanceolada y rabillo muy corto.

Toda la planta es lampiña.

Las flores son poco llamativas y pueden llegar a pasar casi inadvertidas.

Se cría en los ribazos, torrentes y linderos de bosques de tierra baja, por todo el litoral mediterráneo.

Florece de abril en adelante, madurando los frutos en verano.

Precisamente de la recolección interesan los frutos, que son extremadamente tóxicos.

Este fruto tiene un gran parecido con la mora que tanto gusta a los niños.

El sabor de este peligroso fruto tampoco es desagradable, solo ligeramente acidulado; de ahí se derivan los problemas que ocasiona, pues los niños los confunden con las moras, pudiendo pagar con la vida semejante error, lo cual ya ha sucedido en numerosas ocasiones.

Este mismo problema se puede dar con determinados animales.

Por esta razón se recomienda tener mucho cuidado con su recolección, además de educar a los infantes sobre lo que deben o no deben coger de la naturaleza.

El arbusto contiene abundantes materias tánicas -en concreto ácido galotánico- tanto en la corteza como en las hojas.

En los frutos encontramos el glucósido llamado coriamirtina y en las hojas aparece un alcaloide denominado coriarina.

Como hemos comentado en la sección anterior, posee una elevada toxicidad, lo que nos obliga a prescindir de sus posibles efectos terapéuticos.

Tiene un efecto astringente que no podría usarse nunca, pues las dosis que habría que consumir serían mortales.

En algunos casos, y siempre bajo estricta supervisión médica, se podría usar como activador de la circulación.

Pero hablamos de dosis de 1 mg.; por tanto en ningún caso se podría usar la planta de forma casera, sino que deberíamos utilizar el principio activo que de ella se extrae.

En cuanto a la toxicidad de la planta sobre animales, varía mucho en función de la especie de que se trate.

Así, mientras que es capaz de matar a un gran perro en cuestión de minutos, a las cabras tan solo les produce una intensa embriaguez -de ahí su curioso nombre.

De lo que no cabe la menor duda es que sobre los niños y no tan niños es sumamente tóxica; por tanto, lo que se recomienda es alejarse de ella y aprender a distinguirla de otras especies comestibles.

Como ya hemos repetido suficientemente los peligros de este arbusto, es lógico pensar que su empleo casero esté totalmente prohibido.

Si el médico decide prescribirla, será siempre bajo su responsabilidad y con extrema cautela.

Tóxico. Activador circulación

Empeine (Marchantia polymorpha)

Esta planta forma una especie de empeine -de ahí su nombre- que se extiende por el suelo y sobre piedras en zonas sombrías y húmedas.

Está formada por una especie de hojas de forma lobulada y alargadas, de color verde; son bastante carnosas y jugosas y están tan juntas que resulta difícil aislar unas de otras.

Se puede encontrar por todo el país, tanto por el norte como por el sur de la Península.

Normalmente este tipo de plantas, al igual que todos los musgos, se crían en zonas cercanas a una fuente, arroyo o similar, ya que necesitan mucha humedad y zonas con bastante sombra para poder reproducirse.

Los musgos no tienen flores y por lo tanto no se puede hablar de una época de floración.

La planta está provista de una especie de soportes donde nacen los órganos reproductores.

Los que contienen los órganos masculinos tienen forma de disco, mientras que los de los órganos femeninos están divididos en gajos.

Esta especie se reproduce por medio de los propágulos, que son como yemas encargadas de que el empeine se extienda por el suelo y por las rocas.

Los aparatos reproductores pueden madurar en primavera o verano, dependiendo de la zona en la que se encuentren.

Durante muchos años se ha utilizado como remedio casero en afecciones muy diversas.

Se colocaba en forma de emplasto para sanar derrames de sangre y curar inflamaciones de cualquier parte del cuerpo.

Se tomaba en forma de infusión para curar enfermedades como la ictericia, que daba una coloración amarilla a la piel, y los accesos de bilis.

Antiguamente también se empleaba para sanar dolencias del hígado.

Se utilizaba para curar empeines y, como hemos dicho antes, se extiende por el suelo como un empeine, por lo que no podía recibir mejor nombre.

Hoy en día se considera que los musgos no tienen apenas propiedades curativas, aunque existen dos tipos que gozaron de cierta fama hace algunos años como remedio casero, entre ellos el empeine.

.- Infusión. Se pone a hervir el empeine con agua durante 10 minutos, se filtran los restos de la planta y se deja enfriar.

Se añade miel a la infusión, ya que además de endulzarla le añade un montón de vitaminas y consigue mejor efecto gracias a sus propiedades curativas.

Se toman tres tazas al día.

.- Emplasto. Se machaca la planta y se pone sobre un paño.

Se aplica el preparado encima de la zona afectada como remedio para bajar inflamaciones y cortar hemorragias.

Drenante. Protector hepático

Endrino (Prumus spinosa)

El endrino es un arbusto perteneciente a la familia de las rosáceas, que forma densas espesuras impenetrables gracias a su fácil reproducción por retoños que brotan espontáneamente de sus raíces.

Puede llegar a alcanzar hasta los 2 metros de altura; las ramas son espinosas y llevan insertas pequeñas hojas ovales y pecioladas.

El fruto -la endrina- es siempre redondo, más o menos grande, de color azul oscuro.

El endrino se cría en laderas secas donde da el sol y no necesita un terreno rico en nutrientes.

En España se encuentra por toda la zona norte, mientras que en el sur es bastante menos frecuente.

El endrino florece en marzo y abril.

De la recolección interesan principalmente el fruto y las flores; el primero se recoge a finales del verano, cuando está bien maduro, e incluso algo pasado.

En cambio, las flores han de recolectarse al comienzo de la primavera y ponerlas a secar con cuidado.

Desde el punto de vista terapéutico la parte más útil es el fruto.

También se utilizan -aunque en menor medida- las flores, las hojas y la corteza, aunque esta última puede resultar tóxica si se ingiere, por contar con un compuesto peligroso.

En los frutos del endrino se encuentran taninos, diversos ácidos orgánicos, azúcares, pectina, flavonoides y un pigmento rojo llamado pruniciamida.

Se han utilizado desde siempre como astringentes, antidiarreicos y estimulantes del apetito; las flores, en cambio tienen poder laxante y diurético.

La corteza y las hojas poseen efecto hipoglucemiante, antinflamatorio y antipirético, pero no hay que olvidar que en la corteza hay sustancias potencialmente peligrosas, una de las cuales es el ácido prúsico.

.- Confituras. Con el fruto bien maduro -incluso algo pasado- se preparan todo tipo de mermeladas y confituras, bien azucaradas para contrarrestar la acidez.

.- Jarabe. Con 1/2 Kg. de endrinas y otro tanto de azúcar. Se pone a hervir durante 15 ó 20 minutos; luego se cuela el jarabe y se exprime el residuo.

Resulta muy útil para combatir la diarrea y se puede tomar cuanto sea necesario.

Si este jarabe se deja hervir más tiempo, se obtiene entonces una compota, con las mismas aplicaciones.

.- Tisana de flores. Un puñadito de flores de endrino que se escaldan en una taza de agua en ebullición; tomando una taza en ayunas se obtiene un suave efecto laxante.

.- Decocción al 3% de corteza y hojas: una cucharada pequeña por taza, se deja hervir durante 5 minutos.

Se pueden tomar hasta 2 tazas al día, después de las comidas.

También se puede aplicar localmente como antiinflamatorio: basta con empapar una compresa en la solución y aplicarla en la zona a tratar.

.- Vinos, licores. Con los endrinos se preparan bebidas de alta graduación alcohólica, algunas de ellas muy populares en determinadas zonas del país.

La única precaución a tener en cuenta en la elaboración de estas bebidas es no machacar del todo el fruto, porque la semilla contenida podría resultar nociva; y por supuesto no tomar más de 1 ó 2 copitas al día.

Diurético. Antipirético. Espasmolítico

Enebro (Juniperus communis)

El enebro es un gran arbusto, de 1 ó 2 metros de altura, que si se deja crecer a sus anchas puede convertirse en un árbol de varios metros.

Posee una espesa ramificación y hojas aciculares, lineales y espinescentes, caracterizadas por un surco grisáceo a lo largo de la cara superior.

Las flores son de color verde claro, poco llamativas.

En cuanto a los frutos, están constituidos por bayas que en plena maduración toman un color violeta azulado oscuro y se vuelven carnosas y consistentes.

Tienen un sabor dulzaino resinoso y cierto aroma parecido al de la canela.

Se cría en todo el norte del país, preferentemente en zonas montañosas.

También se encuentra en Sierra Nevada, a más de 2000 metros.

El enebro florece en primavera.

Con fines medicinales interesan las hojas, los frutos y la corteza.

Los frutos (llamados gálbulos) no suelen madurar hasta el otoño del tercer año, aunque este período varía mucho según la localidad y la altitud.

Deben desecarse un poco a la sombra antes de guardarlos en sobres herméticos.

Del enebro se puede extraer un aceite esencial -en cantidades no superiores al 2%- que contiene pineno, borneol, canfeno, cadineno, alcanfor y cariofileno.

Esta esencia le confiere propiedades diuréticas muy marcadas, que se ven reforzadas por los ácidos glicérico y glicocólico.

También se le atribuyen propiedades antisépticas e hipoglucemiantes.

En uso externo es rubefaciente, antimicótico y antirreumático.

Contiene asimismo un principio amargo con propiedades aperitivas y tónicas.

Las propiedades diuréticas de las bayas de enebro se aprovechan principalmente en casos de urolitiasis, edemas, tensión alta, reumatismo y gota.

Aplicado localmente se puede emplear en micosis superficiales, dolores reumáticos y neuralgias.

El aceite esencial puede ejercer acciones tóxicas sobre los riñones debido a la presencia de sustancias nefrotóxicas.

Por esta razón el uso de enebro está totalmente contraindicado en personas con problemas renales, y en embarazos.

.- Infusión. 20 gr. de enebro por litro de agua.

De la infusión resultante se toman 3 tazas al día.

.- Esencia. 1 ó 2 gotas de la esencia, tres veces al día, sobre un terrón de azúcar o en dilución alcohólica.

.- Elixir de enebro. Se ponen 75 gr. de bayas en remojo durante siete días, en un vino blanco de buena calidad.

Este líquido se filtra pasado el tiempo y se embotella.

Se pueden tomar tres vasitos al día.

.- Alcoholatura para fricciones. Se maceran durante 10 días 10 gr. de bayas trituradas en 100 gr. de alcohol de 60º.

Transcurrido el tiempo necesario, se filtra el alcohol y se traspasa a una botella de tapón esmerilado.

El alcoholato resultante resulta excelente para friccionar las partes afectadas por dolores reumáticos.

Diurético. Antiséptico. Antirreumático

Eneldo (Anethum graveolens)

Planta anual que puede llegar a medir unos setenta centímetros de altura; su presencia es bastante común en terrenos sin cultivar y barbechos, desarrollándose con más frecuencia en zonas de la baja cuenca del Ebro y por zonas del sur del país.

Muy conocida desde las primeras civilizaciones de la humanidad, se la menciona ya en papiros del antiguo Egipto y posteriormente en las culturas griega y de la antigua Roma.

El tallo presenta unas estrías a lo largo que le dan una tonalidad blanca y verde; en su interior tiene una médula blanca.

No presenta ninguna vellosidad.Podemos encontrar eneldo en flor desde el mes de junio y sus frutos a partir de agosto.

Las flores son de color amarillo y se disponen en grandes umbelas que pueden llegar a tener hasta veinticinco radios.

La esencia se extrae principalmente de las semillas -la parte más rica en ella- aunque también se puede extraer de las hojas, si bien en este caso su composición es algo distinta a la primera.

Las hojas están divididas en lacinias capilares; esto significa que se han visto reducidas a una estrecha lámina que se extiende por los nervios principales de la hoja; a simple vista tienen aspecto de agujas.

El contenido en aceite esencial supone un porcentaje de un tres a un cuatro del peso total de la planta fresca; es decir, un porcentaje bastante alto ya que habitualmente la riqueza que poseen las plantas en aceites esenciales es menor.

Dicho aceite esencial es rico en limoneno, eugenol y anetol, entre otros, que le confieren acciones de tipo carminativo, por lo que resulta muy apropiado en casos de flatulencias y acidez gástrica provocadas por comidas de difícil digestión.

Su contenido en cumarinas, flavonoides y ácidos cafeico y clorogénico le confieren propiedades como lactogogo, esto es, que aumenta la formación de leche materna.

También hay que destacar su empleo popular como diurético moderado, utilizado en casos leves de edemas, retenciones de líquidos y pequeñas alteraciones de tensión arterial.

Se emplea en casos de dispepsias, meteorismos y espasmos digestivos, en digestiones pesadas y lentas.

.- Infusión. Se añaden dos gramos de frutos de esta planta por cada cuarto de litro de agua hervida recientemente, dejándolo en contacto durante cinco minutos y removiéndolo esporádicamente.

Se procede a su posterior filtrado y el líquido así obtenido se puede utilizar después de las comidas principales del día.

.- Agua destilada de eneldo. Se puede tomar de esta preparación una cantidad de 75 gramos repartidos en tres tomas a lo largo del día, preferentemente después de las comidas más copiosas.

Diurético. Carminativo. Lactagogo

Epítimo (Cuscuta epithymum)

Se trata de una planta que no es verde (carece de clorofila) y que tampoco tiene hojas; presenta un tallo muy fino, de un color variable que va desde el rojizo al rubio.

Se desarrolla sobre otras plantas, de las que absorbe su savia y gracias a las cuales consigue sobrevivir, pues al no poseer clorofila no puede desarrollarse autónomamente.

Los tallos producen una serie de marañas que apresan literalmente la planta sobre la que crecen, incluyendo en su interior la planta y generando una serie de órganos chupadores.

Su hábitat más idóneo lo constituye el tomillo, el espliego, el romero... aunque se puede desarrollar sobre casi cualquier planta, estando muy distribuida por todo el país.

Florece en primavera y verano.

Las flores son muy pequeñas, de color blanco o rosáceo, y se agrupan de forma esférica; son de tamaño especialmente pequeño, pues tienen menos de 10 milímetros de diámetro.

Las semillas son también muy pequeñas y deben establecerse con celeridad en la zona propicia para su germinación, pues en caso contrario nunca lo podrán hacer por carecer de reservas.

Contiene cuscutina y tanino, y su resina presenta gran cantidad de compuestos antracénicos.

Todo el conjunto le confiere propiedades carminativas, colagogas, coleréticas, laxantes y levemente sedantes, por lo que su empleo está indicado en disquinesias biliares, meteorismos y estreñimientos.

Tiene asimismo derivados antraquinónicos que son los responsables de que su empleo esté contraindicado en sujetos con procesos hemorroidales.

La cuscutina es un glucósido amorfo, insoluble en agua fría pero soluble en agua hirviente, por lo que es posible su extracción por medio de la preparación de infusiones.

.- Infusión. Tres gramos de planta entera -sin incluir los órganos de la planta hospedadora- se añaden a trescientos mililitros de agua previamente hervida, dejándolos apartados del fuego durante tres minutos; de esta forma, y después de filtrarlo, se pueden preparar hasta tres tazas al día que se tomarán antes de las comidas para potenciar así su acción colerética y colagoga.

.- Extracto fluido. Se tomarán 300 miligramos al día disueltos en medio vaso de agua, a fin de conseguir un efecto sedante y laxante.

.- Cápsulas. Contienen 100 miligramos de extracto de planta, que se toman antes de las comidas para producir la salida de la bilis de la vesícula biliar y de los canalículos extrahepáticos, estimulando asimismo la producción de bilis.

Carminativo. Laxante. Sedante

Equiseto mayor (Equisetum telmateia)

El equiseto mayor suele medir 1 metro de altura, aunque en algunas ocasiones puede llegar a alcanzar dos metros.

Está formado por dos tipos de tallos: los primeros son rollizos y carecen de ramas, naciendo las hojas directamente en los nudos.

En el extremo de estos tallos se encuentra una espiga de esporangios que contiene las esporas.

Después de que las esporas maduren, estos tallos pierden su esplendor y comienzan a aparecer los otros.

El segundo tipo, al contrario que los anteriores, se encuentra muy ramificado y carece de esporangios.

Se puede encontrar por toda la Península Ibérica, aunque es más común hallarlo en la zona norte del país.

Se cría en lugares húmedos, preferiblemente en terrenos sin cal, al borde de arroyos, en barrancos, etc.

Carece de flores y por lo tanto no se puede hablar de época de floración.

Se reproduce por medio de esporas, que se encuentran almacenadas en los esporangios; estos maduran en primavera y las esporas caen al suelo ayudadas por el viento.

De las esporas germina una planta verde denominada prótalo, muy pequeña, siendo necesario el uso de un microscopio para verla.

Existen prótalos femeninos y masculinos; al ser fecundado un prótalo femenino por uno masculino se origina un equiseto mayor.

Se recomienda que solo se utilicen los tallos que no tienen esporangios y son ramosos.

Deben recolectarse en primavera y suelen desecarse al sol, almacenándolos posteriormente en frascos herméticamente cerrados para que no pierdan sus propiedades.

El equiseto mayor contiene sílice y ácido aconítico como el resto de los componentes de su familia.

También podemos encontrar ácido gálico, resina y sales potásicas.

Es una planta conocida principalmente por sus efectos como diurético.

Es también un buen remineralizante ya que aporta los minerales necesarios en personas con este tipo de carencias.

Ha sido muy utilizado para contener hemorragias de todo tipo, en nariz, en hemorroides, etc.

También se usa en ocasiones para controlar menstruaciones excesivas.

Se utiliza tanto por facultativos como en medicina casera.

.- Cocimiento. Se pone a hervir unos 40 gr. de la planta seca en medio litro de agua durante 40 minutos aproximadamente.

Después se deja enfriar y se cuela.

Se toman tres tazas al día de este preparado endulzándola con azúcar o miel si el sabor no resulta muy agradable.

Así preparada se utiliza como remineralizante y diurético.

.- Emplasto. Se realiza un cocimiento como el anterior pero con el doble de cantidad de equiseto.

Se empapa una compresa con el preparado y se coloca en la nariz o en las hemorroides para cortar hemorragias.

Remineralizante. Diurético. Hemostático

Equiseto menor (Equisetum arvense)

Esta planta puede llegar a medir hasta sesenta centímetros de altura y se distinguen en ella dos tipos de tallos: los primeros en emerger de su rizoma subterráneo -que se mantiene a lo largo de los años- son los denominados fértiles, bastante menos resistentes que el segundo tipo de tallos, los llamados estériles, por ser inútiles para ejercer mecanismos de reproducción.

Estos últimos presentan a lo largo una serie de estrías y tienen un color verdoso; de ellos salen numerosas ramitas laterales.

Podemos encontrarlo en zonas húmedas y arenosas de la mitad norte de la Península.

Por tratarse de un helecho no se puede hablar de época de floración, pues carece de flores; pero en su lugar posee unos órganos reproductivos, propios de los helechos, llamados esporangios, en cuyo interior se encuentran las esporas.

Estos esporangios aparecen en los tallos fértiles en los meses de primavera; de las esporas, al caer al suelo, no sale otro helecho sino una minúscula plantita llamada protalo que solo se puede observar a través de microscopio.

Al existir protalos de los dos sexos, los masculinos son los encargados de fecundar a los femeninos de los que, ahora sí, nacerá un nuevo helecho.

Para recolectar este equiseto lo primero que hay que hacer es determinar con exactitud la especie a la que pertenece; pues existen otros helechos muy semejantes físicamente como el equiseto palustre, que es venenoso, por lo que en caso de duda lo más razonable es no recolectarlo.

Esta operación conviene efectuarla en los últimos meses de verano.

Tiene gran cantidad de sales de silicio, responsables de sus propiedades remineralizantes, por lo que se emplea en casos de fatiga y convalecencia; además aumentan el número de leucocitos y mejoran la resistencia del tejido conjuntivo, por lo que se emplea como antirreumático, consolidando las fracturas de huesos.

El cloruro de potasio y el de aluminio son los responsables de su marcada acción diurética y así se emplea en casos de hipertensión, hiperuricemia, oliguria, urolitiasis y obesidad.

También posee trazas de vitamina C, alcaloides, resinas y, en mayor cantidad, saponósidos como la equisetonina y flavonoides.

En conjunto todos ellos le proporcionan propiedades hemostáticas y cicatrizantes de úlceras y heridas.

.- Decocción de planta seca. Se añaden quince gramos a un litro de agua hirviendo, dejándolo en contacto durante veinte minutos.

La posología en niños es de 20 ml al día y 200 ml al día en adultos.

.- Decocción. Se añaden 50 gramos de planta fresca a un litro de agua hirviendo, dejándolo a esta temperatura durante 30 minutos; el líquido resultante -después de dejarlo enfriar hasta los 35 ºC- se aplica en forma de compresas o lavados, como cicatrizante en heridas y hemorroides.

Remineralizante. Diurético. Hemostático

Eringio marítimo (Eryngium maritimum)

El eringio marítimo es una hierba vivaz, de porte aún más recio que el cardo corredor, al cual se asemeja desde el punto de vista morfológico.

Las hojas son bastante coriáceas, de color verde garzo, blanquecinas y muy espinosas.

Las flores se agrupan en unas cabezuelas muy grandes que toman un bonito color azulado.

Debajo de cada una de las flores se forman una especie de estrellas de hojas anchas, divididas en gajos más profundos.

Esta hierba se cría solamente en los arenales marítimos, en las costas de toda la Península.

Florece en verano, justo cuando más aprietan los calores propios de la época.

De la recolección con fines medicinales interesa exclusivamente la raíz, la cual se debe arrancar cuando la planta todavía no ha echado sus flores, ya que es en este momento cuando más concentración en principios activos tiene.

Una vez recogida se lava convenientemente y se corta en pequeños pedazos para posteriormente guardarla en frascos herméticos, no sin antes haberse asegurado de que está perfectamente seca, ya que de lo contrario se perderían todas sus propiedades.

De la composición de esta hierba se puede decir bastante poco, posiblemente por no haber sido estudiada en profundidad.

La raíz es rica en sustancias de naturaleza saponínica, aunque no se conocen con exactitud.

También contiene materias tánicas, sacarosa y una esencia que se denomina esencia de eringio.

En cuanto a sus virtudes, se sabe que son muy semejantes a las del cardo corredor, siendo esta más activa.

Por esta razón -además de por la facilidad de su recolección, ya que es bastante asequible- resulta más recomendable que el cardo corredor.

Es una planta principalmente usada por sus propiedades diuréticas.

Esta virtud le hace estar especialmente recomendada para rebajar edemas, es decir, como antiedematosa.

También tiene facultades como planta aperitiva, sin duda por la presencia de principios activos amargos.

.- Infusión. Esta preparación se debe hacer todos los días y tirar el sobrante, pues si se guarda pierde sus propiedades.

Se prepara añadiendo unos 20 g. de raíz a 1/2 l. de agua hirviendo.

Se deja en maceración hasta que esté bien fría y se toma tres veces, antes de las comidas.

Existen otras preparaciones más elaboradas, hechas a base de esta hierba y otras cuantas, casi todas ellas destinadas a excitar el apetito en personas desganadas.

Diurético. Antiedematoso. Aperitivo

Erisimo (Sisymbrium officinale)

El erisimo es una planta herbácea anual perteneciente a la familia de las crucíferas; posee un tallo erecto cuya altura oscila entre los 30 y 80 cm.

Las hojas tienen un largo peciolo y están profundamente divididas en diversos segmentos.

Las flores son pequeñitas, de color amarillo limón.

Los frutos se encuentran pegados a las ramas y son tan agudos que parecen punzones.

Toda la planta está cubierta de un vello corto y muy fino.

Se cría por toda la Península e islas Baleares, en altitudes moderadas.

Florece en abril y continúa la floración hasta bien entrado el verano, sobre todo en comarcas no demasiado secas y en las montañas.

De la recolección interesa la planta entera.

La mejor forma de utilizarla es en estado fresco, recién recolectada; pero si se quiere conservar, se debe desecar lo más rápidamente posible y guardarla en tarros de cristal herméticamente cerrados.

El erisimo contiene, en estado fresco, una pequeña cantidad de ácido sulfocianhídrico; y las semillas, esencia de mostaza.

Últimamente se piensa que contiene también un glucósido cardiotónico.

Se emplea principalmente en inflamaciones y catarros de laringe -sobre todo para combatir la ronquera- así como en catarros, tos, y cualquier problema de las vías respiratorias altas y medias.

De ahí el nombre castellano de hierba de los cantores, pues es ampliamente utilizada por personas que tienen que usar mucho la voz.

La forma de prepararla es en infusión, poniendo a hervir un cacito de agua y echando en ella unos 30 gr. de la planta, tallos y hojas, por cada cuatro tazas.

.- Maceración. Macerar en un litro de agua fría, durante 10 días, unos 12 gr. de semillas.

Transcurrido este período, se filtra el líquido y se toma en dosis de dos o tres vasitos al día.

Resulta muy útil para aliviar el asma.

.- Infusión. Se vierten en una taza de agua hirviendo 10 gr. de la planta, debidamente troceada.

Se deja enfriar un poco, se filtra y se bebe rápidamente.

.- Vino medicinal. Igualmente se puede preparar un vino medicinal, dejando macerar la planta en un litro de vino blanco.

La dosis a tomar es de 3 vasitos al día, durante 10 días.

.- Tintura. Se maceran durante tres días seguidos 10 gr. de la planta fresca en 200 gr de alcohol de 60º.

Pasados los 3 días, se filtra la tintura y se conserva en un frasquito provisto de tapón cuentagotas.

La dosis a utilizar es de 20 gotas disueltas en agua, pudiendo repetirse la dosis siempre que parezca necesario.

Balsámico. Diurético. Expectorante

Escabiosa (Knautia arvensis)

La escabiosa es una planta vivaz que puede alcanzar hasta tres palmos de altura si las condiciones del terreno lo permiten.

El tallo lo tiene cubierto de vello blanco muy desigual; en la sumidad del tallo los pelillos desaparecen casi por completo y dejan paso a otras estructuras más glandulosas.

Las flores se agrupan en cabezuelas rodeadas por un involucro de hojitas lanceoladas o lineales, de anchura muy desigual.

Las flores del centro son más regulares que las de los extremos.

Esta planta ofrece muchas variedades en cuanto a altura y forma de las hojas.

Se cría en las mieses y los barbechos de casi toda la Península, haciéndose progresivamente más escasa su presencia hacia Andalucía.

Florece de mayo en adelante y permanece florida durante todo el verano, sobre todo en las alturas.

De la recolección con fines medicinales interesan los tallos y las hojas, que se deben recoger antes de la floración, es decir, cuando más ricos son en principios activos.

En las hojas y el tallo encontramos materias tánicas y principios amargos.

También es rica en sacarosa.

No se encuentran glucósidos ni alcaloides.

La principal virtud atribuida a esta planta desde siempre es la de curar la sarna.

Se considera que -junto con otras muchas especies- tiene propiedades detersivas, es decir, que es capaz de limpiar heridas.

En otros estudios se demuestra que también posee propiedades febrífugas, sobre todo para combatir fiebres malignas.

De cualquier forma, la escabiosa es una planta poco estudiada desde el punto de vista médico, aunque popularmente se ha empleado mucho.

La sarna hoy en día ya no representa un problema tan preocupante como lo fue tiempo atrás.

Antes, cuando las condiciones higiénicas de la población en general dejaban mucho que desear, llegó a ser una enfermedad muy común;

pero en la actualidad tan solo se deja ver en algunos grupos en los que no se dan los más elementales hábitos higiénicos.

Actualmente se trata de una enfermedad de fácil curación, pues se dispone de medicamentos muy eficaces para cualquier tipo de infecciones.

.- Infusión. Se utiliza una cucharada de postre por taza, tomando hasta tres tazas al día, preferentemente después de las principales comidas.

.- Infusión de uso externo. La misma infusión anterior, un poco más concentrada, se puede aplicar en forma de lociones o compresas.

Contra la sarna. Febrífugo. Aperitivo

Escorodonia (Teucrium scorodonia)

Planta vivaz que puede alcanzar alrededor de sesenta centímetros si se dan las condiciones óptimas para su desarrollo.

Normalmente se localiza en zonas boscosas y de matorrales o sobre rocas de montañas silíceas y piedras de ladera, generalmente en la zona norte de la península.

La planta en sí está constituida por un gran número de tallos y hojas que se encuentran enfrentadas y unidas al tallo por un peciolo corto.

Las hojas son de forma ovalada y se pueden ver fácilmente los nervios por donde se distribuyen las sustancias nutritivas, necesarias para cualquier planta.

El envés de las hojas tiene una coloración más clara que el haz.

Florece durante los meses de primavera y verano, dando una serie de flores amarillentas que se localizan -al igual que las hojas- enfrentadas entre sí, formando una especie de racimo; se generan en las axilas de las hojas floríferas, que se diferencian de las normales en que sus dimensiones son más reducidas que el resto de las hojas.

Las flores, al igual que las del resto de su familia, presentan un cáliz dividido en cinco gajos.

Las partes que se emplean de esta planta son la sumidad florida y las hojas.

Se trata de una planta muy poco estudiada.

Se considera que en las hojas existe una resina amarga, lo que explicaría su empleo como aperitivo.

También contiene una cierta cantidad de aceite esencial, por lo que se la considera planta aromática.

Asimismo, se ha observado que parte de esta esencia está formada por mentol, timol, esclarol, cineol… y de ahí su aroma característico.

Presenta también cierto sabor a ajo y se empleaba en otros tiempos como vermífugo, esto es, para matar lombrices, aunque más importante es su empleo como diurético y sudorífico.

.- Infusión. Se añaden siete gramos de la sumidad florida a 400 mililitros de agua ya hervida, dejándolo en reposo durante doce minutos y agitándolo ocasionalmente; transcurrido este tiempo se filtra, obteniendo un líquido que se puede beber a lo largo del día y durante las comidas a fin de conseguir un efecto tonificante y diurético.

.- Decocción. Se añaden diez gramos de la sumidad florida a medio litro de agua hirviente, dejándolo en contacto a esta temperatura durante tres minutos.

A continuación se mantiene apartado del calor doce minutos más.

Después de proceder al filtrado se obtiene un líquido que se puede tomar como aperitivo media hora antes de las comidas principales del día.

Diurético. Aperitivo. Digestivo

Escorzonera (Scorzonera hispanica)

La escorzonera se caracteriza por tener una raíz rolliza, de corteza resquebrajada y negruzca.

A pie de tierra se extiende un rosetón de hojas de figura lanceolada, con la superficie ondulada y los bordes crespos, a menudo con pequeños dientes.

En el extremo del vástago principal se forman unas cabezuelas rodeadas de un involucro de anchas brácteas, más largas las internas que las externas.

Los frutos de esta planta son alargados y rematan en un vilano de aristas plumosas.

Se cría en los collados y lugares incultos de gran parte del país, desde Cataluña hasta Andalucía, siendo más común su presencia en suelos ricos en cal.

Florece en mayo y junio principalmente, aunque depende mucho de su localización geográfica.

De la recolección con fines medicinales interesa principalmente la parte subterránea, es decir, las raíces.

Si se corta a lo largo esta raíz se comprueba que la corteza se desprende fácilmente de la parte leñosa y que por dentro tiene un color castaño claro.

Una vez que se tiene la corteza separada, se corta en rodajas y se pone a secar a la sombra o en secadero, a temperaturas no muy altas.

En la raíz de escorzonera se halla un glucósido llamado coniferina.

También se encuentran cantidades significativas de arginina, asparagina, manita y colina.

En el látex hay algo de caucho y otros compuestos de menor importancia desde el punto de vista médico.

A esta planta se le han atribuido muchas propiedades, de las cuales hoy en día solo se le reconoce cierto efecto diurético, además de estar recomendada en personas aquejadas de problemas reumáticos.

Actualmente en algunas zonas de nuestra geografía se emplea como hortaliza dietética, pero no la variedad silvestre sino la especie cultivada.

Este alimento se recomienda especialmente a personas que padecen reumatismo, enfermos de gota, arterioescleróticos y en general a personas que deben seguir una dieta exenta de fécula, como ocurre por ejemplo en el caso de los diabéticos.

Del resto de las virtudes que en la antigüedad se le atribuían a esta planta -como que era un eficaz remedio contra las picaduras o que atenuaba los ataques epilépticos- ya no queda más que el recuerdo de antiguos libros.

Como ya hemos comentado en la sección anterior, la mejor forma de aprovechar las virtudes de la planta es consumirla como si fuera una hortaliza, preparándola a gusto de cada uno.

Diurético. Antiinflamatorio. Antirreumático

Escrofularia (Srophularia nodosa)

La escrofularia es una hierba vivaz, de tallo cuadrado y hojas opuestas, que puede alcanzar una altura considerable si encuentra buenas condiciones para su desarrollo.

El tallo se halla rematado por una panícula de pequeñas flores, en forma de vesículas color marrón-rojizo.

Es una planta que vegeta en zonas relativamente húmedas, como en robledales o hayedos.

En la Península se la puede encontrar por toda la cordillera cantábrica, así como en diversas montañas septentrionales del país.

A esta planta se la atribuyeron numerosas virtudes; pero sobre todo se empleaba para combatir el escrofulismo, de donde viene su nombre.

La hierba florece en verano.

La recolección se puede realizar desde mayo hasta septiembre y las partes que resultan más útiles -desde el punto de vista médico- son el rizoma y las hojas; una vez recogidos ambos, se ponen a secar al aire y posteriormente se guardan en lugares apartados de la luz.

En las hojas aparecen diversos ácidos, entre los que cabe destacar el ácido cafetánico, el ácido cinámico y el ácido butírico.

También contienen flavonoides, una antraquinona y saponinas; estas últimas están presentes en toda la planta, exceptuando las raíces.

Actualmente, se atribuyen a la planta virtudes como la de ser un buen purgante -por la antraquinona-, antiinflamatorio -por los glucósidos- y algunos autores reconocen asimismo propiedades hipoglucemiantes y diuréticas.

En la antigüedad se empleaba principalmente para combatir el escrofulismo, es decir, aquellos abscesos supurantes que se abren en la piel, normalmente como efecto secundario a la tuberculosis de los ganglios linfáticos; y también para sanar el bocio y las hemorroides, así como toda clase de tumores.

Este uso tan particular probablemente se debía a los pequeños "tumores" que aparecen en la cepa de la planta; esto hizo creer a nuestros antepasados que la planta poseía ciertas virtudes que la hacían particularmente eficaz contra todo tipo de malformaciones tumorales.

Hoy en día se le reconocen a la planta algunas virtudes para calmar el dolor de hemorroides, así como para lavar determinadas úlceras; pero sus usos más primitivos han quedado ya relegados.

.- Infusión. Se prepara una infusión de la planta al 3% aproximadamente; después de dejarla reposar entre 15-20 minutos, se toma a razón de 2-3 tazas al día.

Esta infusión se emplea para tratar ganglios hinchados, heridas supurantes y úlceras.

.- Jugo de la planta. Aplicado directamente sobre úlceras y hemorroides, rebaja la inflamación y mitiga el dolor.

.- Cocimiento. Con 15-20 gr. de la planta por litro de agua, se deja cocer durante 15 minutos.

Esta preparación puede usarse en forma de baños de asiento contra las hemorroides.

Purgante. Antiinflamatorio. Hipoglucemiante

Espantalobos (Colute arborescens)

El espantalobos es un arbusto mediano, clasificado dentro de la familia de las leguminosas.

Se caracteriza principalmente por estar muy ramificado, con hojas compuestas de 3 a 5 pares de hojuelas de forma entre aovada y elíptica y una hoja impar de igual forma en el extremo.

Las flores son amarillas y se agrupan en pequeños racimos axilares.

El fruto de esta planta es muy peculiar: tiene forma de vejiga, apergaminado y colgante, y puede llegar a medir hasta 5 cm. de largo por 3 de ancho.

Se suele criar en bosques espesos, sobre todo en las montañas calcáreas de casi todo el país.

Florece entre mayo y junio, dependiendo de la zona geográfica donde se halle.

Con fines medicinales interesan las hojas y semillas.

El sabor de las hojas es muy desagradable, pues predomina un intenso amargor que hace difícil su administración en cualquier forma farmacéutica.

Esto, unido a que se trata de una especie tóxica, hizo que cayera rápidamente en el olvido, como veremos más adelante.

En principio, tal y como señalábamos en el apartado anterior, el espantalobos no es una planta muy recomendada para uso casero.

De su composición poco se puede decir, ya que no se ha estudiado en profundidad.

Únicamente se conoce la existencia de un principio amargo en las hojas, el cual se supone análogo a la citisina, un compuesto común en muchas especies de esta familia.

La razón de que no se haya ahondado en su estudio parece deberse a las escasas aplicaciones que tiene en nuestros días, ya que aunque se considera purgante y vomitivo, las dosis que necesita para ejercer estos efectos son bastante altas, con lo que aparecen antes los efectos tóxicos.

En épocas anteriores, se quiso sustituir esta especie por el sen, pero sin lugar a dudas como purgante es bastante más seguro el empleo de sen, pues son menores sus efectos indeseables, al igual que las dosis terapéuticas.

A esto hay que añadir que el sabor de las hojas es muy desagradable y muy complicado de enmascarar.

Por tanto -a no ser que no se disponga de ningún otro remedio- es mejor olvidarse de esta planta.

El espantalobos no se conocía en la antigüedad.

Pasaron muchos años antes de que se empezara a conocer y ya entonces se advertía de sus posibles efectos adversos, recomendándose el empleo de otras plantas de mejores resultados que resultaban menos dañinas.

.- Infusión. A partir de las hojas se puede preparar una infusión con efectos purgantes.

El problema de esta fórmula es enmascarar el fuerte amargor.

Se recomienda el empleo de altas cantidades de miel y limón, añadidos a la infusión una vez templada.

La infusión se debe tomar en ayunas.

Purgante. Tóxico. Emético

Esparraguera (Asparagus officinalis)

La esparraguera es una hierba vivaz perteneciente a la familia de las liliáceas, con la cepa gruesa y muy desarrollada.

El tallo puede alcanzar hasta 1,5 m. de altura.

Las hojas son pequeñas, membranosas, blanquecinas y con un pequeño espolón en la base.

En cuanto a las flores, son también pequeñitas y muy delicadas, de forma acampanada.

Los frutos son unas bayas de no más de 1 cm. y encierran en su seno seis minúsculas semillas.

Se cría en las huertas de casi toda España, ya que el turión de esta planta -el conocido espárrago- es muy apreciado en nuestra alimentación.

Generalmente se encuentra en zanjas llenas de tierra arenosa y abundantemente estercolada, con la cepa enterrada a 20-40 cm. de profundidad.

La esparraguera florece en primavera.

De la recolección interesan sobre todo los turiones -los vástagos tiernos de la esparraguera- a veces enormemente gruesos y siempre muy apetitosos.

También se puede aprovechar la raíz y el rizoma.

Los espárragos se recogen en primavera.

En los espárragos encontramos asparagina y un aminoácido llamado tirosina.

También contienen glúcidos y una saponina.

En la raíz la composición varía mucho según la época del año.

Presenta además asparagina y otro aminoácido llamado arginina, glúcidos y otros compuestos de menor importancia.

Los glúcidos y la saponina confieren a la esparraguera un efecto diurético muy marcado; este efecto se nota al poco tiempo de haber consumido espárragos y, además, la orina adquiere un característico olor, francamente desagradable.

Tal olor se cree que es debido a la presencia de un compuesto denominado metilmercaptano, aunque otras teorías defienden la idea de que se trata de otros compuestos volátiles.

Otro de los efectos de esta planta se refiere a que, debido a la abundancia de fibra que poseen los espárragos, actúan como laxantes suaves.

Y en general es un buen depurativo del organismo, aparte de resultar un alimento exquisito, siempre y cuando se coma con la debida moderación.

Es necesario advertir que la ingesta accidental de los frutos puede producir una irritación del endotelio renal, por lo que hay que tener cuidado.

.- Decocción. Se cogen 50 g. por litro de agua y se deja hervir durante 15 minutos.

La dosis debe ser de 1/4 l. tres veces al día.

.- Jarabe. Se prepara un jarabe del que se pueden tomar hasta 50 g. al día.

.- Uso alimentario. Tanto solo como en ensalada o con mahonesa, el espárrago siempre resulta exquisito, siendo ésta la mejor forma de aprovechar sus virtudes.

Diurético. Laxante. Depurativo

Espino Albar (Crataegus monogyna)

Este arbusto alcanza como máximo los dos metros de altura cuando se encuentra en el campo y se desarrolla sin que el hombre interfiera en su crecimiento.

Aun así es posible encontrar ejemplares de 6 metros en terrenos con las condiciones adecuadas.

Sus hojas son anchas en el centro, tienen forma de cuña en los extremos y están divididas en varios segmentos, normalmente cinco o siete.

Las ramas tienen forma puntiaguda y están muy afiladas, llegando a convertirse en verdaderas espinas en el extremo.

Es una especie muy común en toda la Península, siendo el único de los espinos presente en algunas regiones.

Se puede localizar en los torrentes y laderas de las montañas junto a otros árboles, aunque también puede encontrarse aislado en las riberas y cerca de las tierras de labranza.

El espino albar florece en los meses de abril y mayo, pero en las zonas montañosas las flores pueden aparecer en el mes de junio.

Sus flores son blancas y tienen un olor agradable; están formadas normalmente por cinco pétalos, muchos estambres y un solo estilo, y se encuentran agrupadas en ramilletes.

Se recogen en primavera y se dejan secar en un lugar aireado a la sombra.

Una vez secas deben colocarse con cuidado para no romperlas y conservarse siempre en un lugar que no tenga humedad.

Sus frutos empiezan a madurar a partir del mes de agosto; estos son redondos, de color rojo y tienen el tamaño de un garbanzo.

Solo contienen un hueso y su carne tiene un sabor soso y poco agradable.

Este arbusto ejerce una acción cardiotónica capaz de compensar los desequilibrios del sistema neurovegetativo.

Sus flores son consideradas como un tónico para el aparato circulatorio y del corazón.

Muchos médicos recomiendan esta planta contra la arteriosclerosis, insuficiencias cardíacas leves y anginas de pecho.

También es muy buena reguladora de la presión sanguínea, compensando tensiones altas y bajas.

Puede utilizarse para problemas de ritmo cardíaco como taquicardias, extrasístoles y palpitaciones.

Otra de sus propiedades estriba en su capacidad de actuar como sedante en caso de insomnio; puede utilizarse también para úlceras producidas por estrés.

Las plantas con efectos sobre el corazón deben utilizarse con cautela ya que una dosis exagerada puede producir efectos no deseados.

.- Infusión. Se prepara una taza con un ramillete de flores y se llena de agua hirviendo; se espera hasta que se enfríe y se retiran las flores; después se bebe en pequeños sorbos.

Se debe tomar una taza durante la comida y otra durante la cena.

.- Tintura. Se utilizan 200 gramos de flores y 1000 gramos de alcohol de 60º.

Se toman 20 gotas antes de cada comida para utilizarla como hipotensor o 40 gotas antes de acostarse para usarla como sedante y antiespasmódico.

Cardiotónico. Tensión arterial. Sedante

Espino cerval (Rhamnus cathartica)

El espino cerval es un arbusto de 4 m. de altura, raramente más alto.

Al principio su corteza es casi negra y muy lisa, pero con el tiempo se va deshilachando.

Las ramas son grises y generalmente espinosas.

Las hojas son de forma aovada-elíptica, de 3 cm. de largo, con los bordes denticulados y sostenidas por un largo rabillo.

Las flores son muy pequeñas y se sostienen en racimos axilares.

Los frutos son del tamaño de un guisante, con un sabor dulce, que rápidamente se vuelve amargo y desagradable.

Vive principalmente en los bosques claros y se extiende desde las tierras bajas hasta las regiones subalpinas.

Como soporta bien la poda, se suele utilizar para formar setos.

Florece entre mayo y junio, madurando sus frutos a finales del verano.

Son precisamente éstos los que interesan por sus virtudes medicinales.

Es importante cogerlos lo más maduros posible, con objeto de que conserven los principios activos en la mayor concentración posible.

Este arbusto se multiplica a partir de las semillas o de los renuevos de las raíces.

Para obtener las semillas se aplastan los frutos maduros y se dejan en maceración durante un día, a fin de eliminar los restos de pulpa, que dificultan la germinación.

Se plantan en otoño y la semilla germina en primavera, después de haber pasado los hielos.

La actividad del espino cerval se atribuye a determinados compuestos de naturaleza antraquinónica, presentes fundamentalmente en los frutos.

En realidad su composición es bastante compleja y no merece la pena entrar en detalle.

Así que vamos a centrarnos en sus propiedades, que se pueden resumir en tres: laxante a dosis moderadas, antihelmíntico o vermífugo y diurético.

La dosis en esta planta juega un papel fundamental, ya que si bien a pequeñas tomas se comporta como suave laxante, un incremento de la dosis puede provocar un efecto purgante muy desagradable; a bajas cantidades, y dependiendo de la susceptibilidad individual, pueden aparecer dolores de tipo cólico.

Este tipo de molestias es bien conocido por aquellas personas que abusan de laxantes, en la falsa creencia de que con ello se logra un descenso de peso; lo único que se consigue es provocar unas violentas diarreas que, en el mejor de los casos, se acompañan de un intenso dolor en el bajo vientre, pero que la mayor parte de las veces suponen también grandes pérdidas de agua y sales minerales, con el riesgo consiguiente de sufrir una deshidratación, además de la posible aparición de vómitos y hemorragias digestivas.

Siempre que se use un laxante, debemos tener presente que se trata de una medida temporal.

El uso prolongado de estos compuestos sin conocimiento del médico puede acarrear efectos secundarios difíciles de resolver.

.- Frutos frescos. Siempre bajo control médico, se podrán tomar de 1 a 5 g. al día.

.- Decocción. Se hierven los frutos en agua durante 5 minutos, tomando de una a tres tazas al día.

Se puede utilizar en cocimiento, mermelada, zumo, jarabe, etc, pero siempre contando con la opinión del facultativo médico o farmacéutico.

Laxante. Diurético. Vermífugo

Espino de tintes (Rhammus infectoria)

El espino de tintes se caracteriza por ser un arbusto no demasiado alto y estar densamente poblado de espinas.

Las hojas se suelen caer antes de llegar el invierno; son pequeñas, estrechas y con un rabillo bastante corto.

Existen arbustos macho y hembra.

Es relativamente fácil confundir este arbusto con el espino cerval, otra planta de la misma familia, muy parecidos ambos en cuanto a su morfología.

Se suele criar en peñascos, entre rocas y en general en cualquier zona rupestre de suelos ricos en cal.

La floración se produce en los meses de primavera y verano, cuando genera unas flores de un intenso color moradorosá-ceo, recorridas por venas más oscuras.

Presentan numerosos estambres.

La recolección de los frutos se efectúa en los meses anteriores a la floración, cuando la planta está totalmente desarrollada, desecándose estos lo más rápidamente posible y siempre con buena ventilación.

En algunos casos pueden aparecer unos puntos pequeños de color marrón en los frutos secos, lo que se debe a la aparición de un parásito bastante común en esta especie, que estropea el producto y lo hace inservible para cualquier uso medicinal.

En algunos casos interesa recoger los frutos en la época de plena floración, durante los meses de junio y julio, desecando rápidamente en estufa o a la sombra a 36 ºC; de esta forma se consigue un fruto en perfectas condiciones.

Los frutos contienen determinados glucósidos como la xantorramina, la ramnacina y la quercetina, todos ellos de color amarillo.

Estos compuestos son de conocida actividad purgante, al igual que los que se obtienen del espino cerval.

Aunque el efecto purgante que producen estas plantas es muy bueno, casi siempre se acompaña de dolores tipo cólico y copiosas diarreas, salvo si se toman en cantidades pequeñas.

Esto, junto con el efecto que se sigue de acostumbrar el intestino, hace que las sustancias de esta naturaleza no estén en absoluto recomendadas.

Siempre será mejor aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras.

Si esto no es suficiente, se recomienda ponerse bajo control médico, pero nunca atiborrarse de laxantes y purgantes, pues lo único que se consigue con ello es estropear el funcionamiento fisiológico y normal del intestino.

.- Jarabe. A partir de los frutos se puede extraer el zumo con el que se prepara un jarabe, añadiendo la correspondiente cantidad de azúcar.

.- Decocción uso externo. Se prepara con cuarenta gramos de fruto, pesado en seco, que se añaden sobre un litro de agua que hierve durante quince minutos.

Se emplea como laxante de uso drástico.

Laxante. Purgante. Colorante amarillo

Espliego (Lavandula spica)

Planta perenne, leñosa, que todos los años renueva los vástagos herbáceos que pueden llegar a medir 40 centímetros de altura.

Las hojas, alargadas y finas, se distribuyen opuestas sobre el tallo.

Las flores de color azul que se disponen en la extremidad del tallo son muy aromáticas y proporcionan un olor característico.

Su cultivo es bastante fácil y se puede realizar tanto por medio de semillas como de esquejes, siendo éstos últimos los más recomendados, pues así nos aseguramos de que la nueva planta posea exactamente el mismo olor que la planta original.

La floración se produce en verano.

Para la recolección se deberá contar con una planta de al menos dos años, y proceder a la misma cuando las flores se hayan abierto, ya que la parte a recolectar es la sumidad florida; así que lo óptimo es hacerlo un día soleado y bien entrada la mañana.

Es también muy importante, al efectuar la recolección, el recoger solo la sumidad florida, sin dañar el resto de la planta, ya que al ser perenne y estar lignificada se facilita la regeneración y así al año siguiente podremos volver a aprovechar la misma planta.

Como en su esencia posee componentes alcohólicos como el linalol, geraniol y borneol, el secado se debe efectuar a la sombra y siempre a una temperatura inferior a los 35 ºC, pues en caso contrario se evaporarían estos alcoholes, con lo que se perdería la actividad terapéutica del producto así obtenido.

Para su perfecta conservación, se procederá a guardarlo en latas bien cerradas.

La esencia de lavanda puede producir alergias en individuos sensibles, en los que puede llegar a provocar una excitación del sistema nervioso central.

Por otra parte, si se administra por vía oral puede dar lugar a un efecto anestésico general, con los peligros que esto conlleva.

Se emplea como sedante, antiepiléptico, carminativo, diurético, espasmolítico y cicatrizante.

.- En infusión. Treinta gramos de la sumidad florida por litro, para tomar después de las principales comidas.

.- Inhalaciones húmedas.

5 a 10 gotas de esencia por cada 50 cm3 del preparado.

.- Aerosoles. 1 gramo por cada 50 cm3 de preparado; se procederá previamente a la comprobación de la no existencia de alergias, aplicándolo durante 15 segundos y esperando un máximo de treinta minutos para confirmar la no existencia de reacción alérgica a la lavanda.

.- Decocción. 30 a 50 gramos de la sumidad florida en un litro de agua, durante diez minutos; aplicarlo después de forma tópica, mediante compresas o realizando lavados, irrigaciones... según la zona a tratar.

.- Maceración oleosa. 30 gramos de la sumidad florida en aceite de oliva, dejándolo dos horas al baño maría, y hasta un día de maceración. Se emplea contra el eczema seco.

.- Alcoholato. Se procede a la maceración del mismo peso de sumidad florida fresca que de alcohol de 96º; filtrando posteriormente esta solución y exprimiendo el residuo que queda de esta operación se consigue el alcoholato.

Sedante. Diurético. Hipotensor

Estragón (Artemisia dracunculus)

Planta que raramente se encuentra silvestre en la Península pero que es muy apreciada por sus características aromáticas.

Por esta razón se puede localizar en restos de antiguos cultivos que en tiempos se realizaron cerca de hábitats humanos, como casas de campo, tapias...

Además de por su aroma es también muy apreciada por ser una planta agradable a la vista, que puede emplearse de forma decorativa ya que tanto la planta en sí como sus flores resultan muy llamativas.

Posee unas hojas de grandes dimensiones y de un intenso color verde.

El estragón empieza a mostrar sus flores en el mes de julio, para terminar en septiembre.

Las flores se reúnen en capítulos de forma esférica y coloración amarilla; se distribuyen a lo largo de todo el tallo, siendo más alta su concentración en el extremo superior del tallo.

La recolección se efectúa en julio y se escoge la parte superior del tallo que rápidamente se

desecará a la sombra, sin superar nunca los 35 º C, evitando de esta forma la pérdida de los aceites esenciales contenidos en las hojas, que constituyen realmente la parte activa de esta planta.

En tiempos antiguos constituía un remedio muy apreciado contra uno de los peores males de la época: la peste.

Hoy día, gracias a la investigación, se ha conseguido la erradicación de esta enfermedad, por lo que su empleo ya no es necesario.

La esencia presenta más del 60% de un aceite esencial llamado estragol y también tiene en su composición sustancias terpénicas como ocimeno y felandreno, empleándose habitualmente como aperitivo en inapetencias y como antihelmíntico para erradicar parásitos intestinales.

También se utiliza en gastritis hiposecretoras, digestiones lentas y meteorismos gracias a su acción eupéptica, carminativa y espasmolítica.

Es un buen emenagogo, capaz de producir y regular la menstruación, por lo que se emplea en dismenorreas y amenorreas.

También se aplica en casos de reumatismo.

Esta planta contiene una esencia que debe tomarse solo en las dosis indicadas por el facultativo, ya que un exceso podría producir excitación del sistema nervioso central e irritaciones gastrointestinales, junto con la facilidad que tiene de producir fenómenos alérgicos en personas sensibles a esta planta.

.- Infusión. Cinco gramos de la hoja previamente desecada y troceada, que se añaden a 250 mililitros de agua previamente hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos; de esta preparación se puede tomar un total de tres tazas al día, media hora antes de cada comida, para conseguir así un efecto estimulante del apetito.

.- Cataplasma. Se prepara una mezcla de hojas y sumidades floridas frescas, bien trituradas, que se recubre con una gasa y se aplica sobre la zona dolorida para que actúe como antiséptico, sobre todo en infecciones dentarias.

Aperitivo. Diurético. Emenagogo

Estramonio (Datura stramonium)

El estramonio es una planta herbácea anual de la familia de las solanáceas; puede llegar a medir hasta un metro de altura.

Posee un tallo erecto y ramificado, con hojas largas de 15 a 20 cm., pecioladas, asimétricas y de bordes dentados.

Las hojas jóvenes están cubiertas de una pelusa muy ligera y las viejas son completamente lisas.

Las flores son muy vistosas, compuestas de una corola tubulosa, grande y blanca.

Es una planta que se cría en toda la Península de manera irregular: en huertas abandonadas, en barbechos no muy secos, en los escombros, etc; sólo necesita agua y un terreno que esté nitrogenado, siendo las hojas más ricas en principios activos cuanto más nitrógeno haya en el terreno.

La planta florece desde mayo hasta bien entrado el otoño.

De la recolección interesan sobre todo las hojas y en segundo lugar las semillas; las hojas han de recolectarse muy temprano en la mañana, ya que es en este momento cuando tienen mayor concentración de principio activo, y se suele hacer durante la floración.

Otro dato a tener en cuenta es no recoger las hojas en los días de lluvia o días posteriores, ya que baja la riqueza en alcaloides.

Una vez obtenidas las hojas, se desecan fuera de la luz solar y a temperaturas que no sobrepasen los 40ºC.

Las semillas se extraen del fruto una vez que esté seco.

Es una planta totalmente reservada a personal especializado ya que puede resultar sumamente tóxica.

En su composición, el alcaloide que se encuentra en mayor riqueza es la hiosciamina, hallándose por igual en raíces, hojas y semillas.

También es posible encontrar escopolamina y atropina, pero en proporción más baja.

En cualquier caso, estos tres alcaloides se encuentran en concentraciones más bajas que las que se obtienen en la belladona.

Esta planta, por sus alcaloides, tiene propiedades antiespasmódicas, antiasmáticas y midriáticas; también disminuye las secreciones glandulares y dilata los bronquios.

La escopolamina tiene acción sedante sobre el sistema nervioso central.

Es una planta muy tóxica si se usa sin los debidos conocimientos; a lo largo de la historia se han producido muchos envenenamientos, sobre todo en chiquillos, tras la ingestión accidental de las semillas, habiéndose comprobado que la dosis mortal puede estar en la ingestión de 15-20 semillas de esta planta.

Por tanto su uso no está recomendado, a no ser por prescripción médica.

Es una planta que se ha empleado como hipnótico, contra la tos, el enfisema pulmonar, el reumatismo y, sobre todo, para combatir el asma.

Al tratarse de una planta venenosa, es necesario ser muy prudentes en su consumo: así pues, no hay que utilizarla nunca en decocciones o infusiones y limitar su administración en forma de polvo o cigarrillo a lo que mande el médico.

.- Cigarrillos. Se mezcla el estramonio con belladona, tabaco, beleño, salvia y jaborandi; el total se humedece con agua de laurel cerezo y, una vez seca la mezcla, se elaboran los cigarrillos.

Siempre según criterio médico.

Antiespasmódico. Sedante sobre SN. Analgésico local

Eucalipto (Eucaliptus globulus)

Oriundo de Australia, se ha introducido progresivamente en Europa.

En España se localiza en la zona norte, pero no resiste las temperaturas extremadamente bajas.

En un principio su cultivo se empleó para desecar terrenos pantanosos en los que existían grandes plagas de paludismo, ya que este árbol, por el tipo de crecimiento tan rápido que posee, se caracteriza por la gran cantidad de agua que necesita, lo que produce la deshidratación del terreno sobre el que crece, y de esta manera, se consigue evitar la proliferación de los mosquitos transmisores de esta enfermedad que suelen utilizar este tipo de terrenos como "caldo de cultivo".

La floración se realiza en otoño e invierno.

La recolección se efectúa seleccionando los cladodios bien formados y dejándolos desecar en lugar ventilado y al sol.

El aceite esencial, formado por una gran cantidad de eucaliptol, tiene acción antiséptica sobre las vías respiratorias, tanto por vía inhalatoria como por vía oral, si bien en este último caso debe administrarse en bajas concentraciones, ya que puede provocar irritación gástrica, acidez, vómitos...

Por vía tópica se emplea en la preparación de pomadas balsámicas, cicatrizantes y antisépticas.

También tiene acción expectorante, y -aunque en menor medida- antihelmíntica e hipoglucemiante, empleándose en diabetes ligeras.

Su uso está contraindicado en tratamientos con sedantes, antiepilépticos y analgésicos, ya que acelera el metabolismo hepático de éstos, y también resulta inadecuado su empleo durante el embarazo y la lactancia.

.- Decocción. Tres hojas -bien desmenuzadas- por taza, dejándolo en ebullición durante un minuto; una vez retirado del fuego se deja reposar diez minutos en infusión.

Este preparado se puede repetir tres veces al día.

.- Supositorios. Se emplea desde 100 hasta 400 miligramos por supositorio, pudiéndose utilizar de una a tres veces al día.

.- Jarabe. Preparado con el 10% de eucalipto, se puede tomar hasta tres cucharadas al día.

.- Vía inhalatoria. Es conveniente asegurarse previamente de la tolerancia a esta esencia, ya que pueden existir casos de alergias a esta planta.

Se aplica durante 15 segundos y se espera media hora para comprobar que no existe reacción adversa.

La infusión se prepara con 10 gramos de hojas trituradas o también con 12 gotas de esencia en un litro de agua hirviendo que se dejará enfriar mientras se inhalan los vapores de agua que arrastra la esencia de las hojas.

Su empleo también es adecuado en invierno para contrarrestar la sequedad que producen ciertos tipos de calefacciones y ambientes propios de zonas secas.

En estos casos se utiliza un par de hojas en un recipiente con agua hervida o en un humidificador.

Antiséptico. Expectorante. Cicatrizante

Eufrasia (Euphrasia officinalis)

Se trata de una curiosa planta: por la especial dificultad que entraña el efectuar una determinación botánica clara y precisa, se ha optado por agruparla bajo la denominación de "Euphrasia officinalis", la cual comprende a su vez a un grupo de especies que, aunque muy similares tanto en morfología como en propiedades y actividad terapéutica, no constituyen la misma especie.

Otra peculiaridad de esta planta es que cuenta con un componente que casi podríamos clasificar de parásito de otras hierbecillas, ya que necesita de éstas para poder absorber de sus raicillas parte de la savia que le servirá como alimento necesario para su buen y completo desarrollo.

Podemos encontrar flores de eufrasia entre mayo y septiembre; estas peculiares flores, de apenas 10 centímetros de tamaño, poseen un labio inferior muy desarrollado que cuenta con tres lóbulos dentados.

Su coloración es blanquecina, aunque puede ir adornada con rayitas violáceas y alguna mancha amarilla o púrpura.

Las flores se disponen a partir de las axilas de las hojas.

Para fines terapéuticos se emplea la planta entera, que se deberá recolectar cuando empieza a florecer.

Los taninos que presenta le confieren acción astringente, bloqueando determinadas secreciones y produciendo una contracción localizada en la zona donde se produce dicha aplicación.

Asimismo tiene efecto antiinflamatorio y se emplea sobre todo en casos de conjuntivitis y de inflamación de los párpados (blefaritis).

También contiene ácidos fenólicos, flavonoides, alcaloides y pequeñas cantidades de esencias; de ahí su carácter eupéptico y descongestionante nasofaríngeo, utilizado tanto en procesos que cursan con digestiones lentas como en faringitis, catarros y demás afecciones del tracto respiratorio superior.

.- Infusión. Se prepara añadiendo 2 gramos de la planta entera troceada en un cuarto de litro de agua recién hervida y todavía caliente, dejándolo en contacto y agitándolo de vez en cuando durante diez minutos.

Este preparado se toma después de las comidas para mejorar la digestión; se puede repetir el mismo proceso hasta tres veces al día.

.- Extracto fluido. Se puede tomar hasta un máximo de cincuenta gotas en medio vaso de agua tres veces al día, preferentemente después de las comidas principales del día, con lo que se consigue mejorar considerablemente las digestiones pesadas.

.- Uso externo. Se prepara añadiendo cuatro gramos a medio litro de agua ya hervida, dejándolo en contacto un cuarto de hora; luego se filtra, y con el líquido obtenido -después de dejarlo templar- se preparan compresas que se aplicarán sobre párpados hinchados.

Este líquido también se puede utilizar para efectuar gargarismos en afecciones faríngeas.

Además, si se sigue un correcto proceso de elaboración, se puede utilizar para realizar baños oculares con un recipiente adecuado.

Por último, se emplea para efectuar instalaciones nasales en casos de enfriamientos y como colutorio por su acción antiinflamatoria y astringente.

Antiinflamatorio. Descongestionante. Digestiones lentas

Eupatorio (Eupatorium cannabinum)

Criado en terrenos óptimos para su desarrollo, puede llegar a alcanzar los dos metros de altura.

Los terrenos que más le favorecen son los que se encuentran más cercanos a humedades, en las montañas del sur de la península.

Posee multitud de vástagos con corta vellosidad, que presentan una cierta tonalidad rojiza.

Las hojas se encuentran enfrentadas, saliendo de un mismo nudo, y cada una de ellas aparece dividida profundamente: divididas en unos tres o cinco gajos, presentan en su perímetro una serie de denticiones pequeñas en forma de sierra.

En la parte final del tallo se producen multitud de divisiones, formando una especie de ramilletes.

Florece en verano, proporcionando unas flores rosadas que se agrupan en capítulos compuestos por un número bastante bajo de flores, que nunca llegan a ser más de cinco.

Cada una de ellas tiene forma tubular, un poco más ancha por la zona apical.

La sumidad florida contiene principios amargos llamados eupatorina y eupatoripicrina, que actúan como estimulantes del apetito, facilitando la digestión.

Las hojas presentan algo de sabor amargo y un cierto aroma como consecuencia de la presencia en ellas de una pequeña cantidad de esencia.

La planta contiene también inulina y valerianato de metilo, que proporciona cierta acción colagoga, diurética, tónica, depurativa y levemente laxante.

Contiene taninos, que son los responsables de sus propiedades astringentes.

Se han descubierto también compuestos acetilénicos, responsables de su utilización como antiséptico.

Todo ello hace que el empleo de esta planta esté indicado en digestiones lentas, disquinesias biliares, estreñimiento, procesos gripales y conjuntivitis.

.- Infusión de las hojas. Se añaden cinco gramos de estas hojas sobre 300 mililitros de agua ya hervida, manteniéndolo en contacto directo bajo agitación durante diez minutos.

El líquido así obtenido se suele tomar antes de las comidas como aperitivo y para facilitar la digestión.

.- Decocción. Se añaden dos gramos de la raíz -que previamente se habrá triturado y secado- sobre 200 mililitros de agua en ebullición, manteniéndolo así durante dos minutos.

Pasados éstos, se procede a filtrarlo, obteniendo con ello un líquido que se puede tomar antes de las tres principales comidas del día.

Esta forma de administración es muy usada en terapia biliar, por tener una acción colerética y colagoga.

.- Infusión de sumidad florida y hojas. Se prepara añadiendo diez gramos de éstas sobre medio litro de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante doce minutos y removiéndolo ocasionalmente.

El líquido obtenido después de filtrarlo se emplea para realizar lavado de párpados y baños oculares en el tratamiento de blefaritis y conjuntivitis.

Digestivo. Antiséptico. Depurativo

Evónimo (Evonymus europaeus)

El evónimo es un arbusto no muy alto, perteneciente a la familia de las quelastráceas.

Sus hojas y ramas se encuentran enfrentadas y las flores forman ramilletes de pocas flores; el fruto se divide en cuatro gajos levantados, que toman un color rojo al madurar.

Tanto las hojas como las flores despiden un olor desagradable y al paladar tienen un sabor herbáceo parecido al de la ruda.

Este arbusto se cría entre robles y encinas, en barrancos, cerca de corrientes de agua, etc., repartido por casi todo el país, aunque con más frecuencia en el norte.

Florece de abril a mayo y los frutos maduran entrando el otoño.

De uso medicinal son tanto las semillas como los frutos; pero hay que tener cuidado con esta especie, pues es muy tóxica a dosis relativamente bajas.

Su recolección y posterior uso casero está contraindicado, excepto en el caso de que lo lleve a cabo personal especializado.

Tanto en la corteza de las ramas como en las raíces y fruto se halla un glucósido llamado evonimina.

Las semillas contienen altas cantidades de aceite, formado por distintos ácidos grasos.

El glucósido evonimina parece ser que ejerce acción directa sobre el corazón, actuando de la misma manera que lo hacen los digitálicos -aunque sus propiedades exactas no se conocen y menos aún sus intensas acciones farmacológicas.

Lo que sí se ha comprobado es que la ingesta accidental de frutos de evónimo suele acarrear una intoxicación de consecuencias imprevisibles.

Entre los síntomas más destacables cabe citar cólicos, abundante diarrea, desfallecimiento, convulsiones y en algunos casos más graves puede incluso desencadenar la muerte.

Este tipo de intoxicaciones se suele tratar igual que las debidas a glucósidos digitálicos.

No parece, pues, que sea preciso insistir en que esta planta no debe usarse de manera doméstica.

En otros tiempos se empleó como purgante, pero los resultados no eran los esperados; mejor dicho, además de ejercer un efecto purgante drástico, se acompañaba de los síntomas descritos anteriormente, por lo que su empleo fue cayendo en el olvido.

Se tiene conocimiento de un uso externo a base de evónimo: en efecto, el cocimiento de los frutos parece ser un buen remedio -aplicado tópicamente- contra la sangre y otros parásitos del cuerpo humano.

Está totalmente desaconsejado su uso.

Además, todavía queda mucho por profundizar en su estudio para poder aprovechar las virtudes escondidas que sin duda tiene.

Mientras tanto, la única forma de administrarla es en forma de cocimiento, hecho con 30 gr. de frutos en 1 l. de agua.

Esta preparación se puede aplicar externamente en diversas parasitosis epidérmicas.

Purgante. Emético. Colagogo

Filipéndula (Filipendula hexapetala)

La filipéndula es una planta herbácea, vivaz, que casi todos los años echa nuevos vástagos, los cuales surgen de una corta cepa de la que arrancan raíces delgadas pero engrosadas en su extremo.

Las hojas son largas y estrechas, divididas en numerosos segmentos, unos mayores que otros pero todos dentados profundamente.

Las flores no son muy grandes, de color blanco o quizás algo rojizas, y se agrupan en las ramas terminales.

Se cría entre encinas y robles, en los claros de bosques poco espesos, en prados enjutos, etc., preferentemente en la mitad septentrional de la Península, enrareciéndose su presencia hacia el sur.

Florece a partir del mes de mayo y continúa en esta época hasta bien entrado el verano.

Depende un poco de la altitud a la que se encuentre, siendo las primeras en florecer las que se hallan en tierras más bajas.

De la recolección con fines medicinales interesan las sumidades floridas.

La recolección se suele hacer de mayo a octubre: en mayo se recogen las sumidades floridas (que son las que nos interesan) y a final de temporada se arrancan unos pequeños tubérculos que se forman en las raíces, los cuales están repletos de interesantes sustancias almacenadas durante todo el año.

La filipéndula contiene en sus partes herbáceas salicilato de metilo y aldehido salicílico.

En las partes subterráneas también encontramos un compuesto denominado gaulterina y en los tubérculos se acumulan materias feculentas de alto valor nutritivo, aunque mezcladas con sustancias tánicas que le dan cierta aspereza al paladar.

En cuanto a sus virtudes, se puede afirmar que son las mismas que las descritas para la ulmaria, aunque en honor a la verdad hay que decir que la filipéndula las tiene más acentuadas.

Si se tiene a mano cualquiera de las dos, siempre será mejor disponer de esta última; pero en cualquier caso, con ambas se pueden preparar las mismas tisanas.

Sus principales virtudes están íntimamente relacionadas con las mismas propiedades que tiene el ácido acetilsalicílico, conocido vulgarmente como "aspirina".

Por ello se utiliza en todos los síntomas relacionados con resfriados, gripes, fiebre, etc., aunque también tiene un efecto que nada tiene que ver con estos que hemos descrito: es una planta con una intensa actividad diurética, muy empleada en casos de gota y reuma.

En definitiva, es una planta de la cual se pueden obtener amplios beneficios, pero sin olvidar que debe ser el médico quien la prescriba.

.- Infusión. En un litro de agua hirviendo se vierten 50 g. de flores y se deja templar el líquido antes de filtrarlo.

Se endulza ligeramente y se toma del orden de medio litro al día.

.- Cocimiento. Unos 60 g. de filipéndula por litro de agua.

Se deja hervir durante 15 min., pasados los cuales se tapa y se deja enfriar un rato.

Se deben tomar las dosis suficientes hasta que aparezcan los efectos deseados.

Antiinflamatorio. Analgésico. Antipirético

Flor de San Diego (Ranunculaceas bullatus)

Se trata de una planta bastante pequeña.

Las hojas nacen directamente de la base, tienen forma redondeada y presentan pequeños dientes en los bordes; suelen ser 5 ó 6 de gran tamaño y rodean todo el tallo.

Éstos nacen entre las hojas de la base, son muy delgados, no tienen hojas y se encuentran completamente rodeados por unos pelillos muy tiesos y ásperos.

Al final de cada uno de estos tallitos se encuentra una flor.

Es frecuente encontrar esta planta por la parte occidental de Andalucía, así como en Extremadura y la zona sur de Portugal.

Se cría en zonas sin cultivar, en los márgenes de campos y cerca de olivares.

La época de máximo esplendor de las flores se produce a finales de verano y otoño, es decir, en los meses de octubre y noviembre.

Las hojas duran todo el año y a partir del mes de mayo la planta entera comienza a florecer.

La flor es amarilla, está formada por 6 pétalos y desprende un olor muy agradable.

Se recolecta la planta entera para su posterior uso.

Su composición es bastante desconocida, pues es muy poco utilizada en medicina.

En España gozó de gran fama en la época árabe, ya que se decía de ella que era capaz de conseguir que las mujeres de edad bastante avanzada fueran fértiles de nuevo y pudieran volver a ser madres.

Esta virtud se atribuía, sobre todo, a las numerosas raicillas que tiene esta planta.

En Portugal se utilizaba como remedio casero para provocar la menstruación, utilización bastante en sintonía con la creencia española sobre su capacidad de aumentar la fertilidad.

Al igual que todas las plantas de su familia, produce enrojecimiento en la piel cuando existe contacto con los pelillos que la rodean.

Puede incluso producir ampollas, por lo que se aconseja no tocarla a no ser que se vaya provisto de guantes.

Sus flores son bonitas y además desprenden un olor muy agradable, por lo que en algunas ocasiones se ha utilizado como elemento decorativo.

.- Zumo. Se mezcla el jugo de la planta con leche.

Se toma una taza después de cada comida para provocar la menstruación.

.- Infusión. Se ponen a hervir 20 gr. de pequeñas raíces de la planta durante 10 minutos.

Se cuela para eliminar los restos de raíz y se deja enfriar.

Se toman tres tazas al día antes de las comidas y -según cuentan- las mujeres de edad madura vuelven a ser fértiles.

Rubefaciente. Vesicante. Emenagogo

Frambueso (Rubus idaens)

El frambueso es un arbusto que se encuentra principalmente en zonas de montaña; en la Península se localiza en la mitad norte -a una cierta altura respecto del nivel del mar- en la zona pirenaica, toda la cordillera cantábrica y en ocasiones en el macizo central.

Su porte recuerda a otra planta emparentada con ella: la zarzamora; pero con unas características que las hacen fácilmente diferenciables, como la presencia en el frambueso de unas espinas en el tallo, que son de mucho menor tamaño y resistencia que las de la zarzamora.

Las flores de este arbusto, de cinco pétalos y color blanco, las podemos ver durante los meses de mayo y junio; estas flores, tras su fecundación y posterior maduración, proporcionan un fruto de color rojizo, que desprende un aroma y sabor característicos.

Se procederá a su recolección solamente cuando el fruto se encuentre totalmente maduro.

El frambueso habitualmente se utiliza como diurético debido al empleo de sus hojas, que contienen ácidos orgánicos, flavonoides, pectina y tanino; empleado internamente actúa como laxante, ya que la pectina, en contacto con líquido en el tracto digestivo, aumenta su volumen y se hincha, produciendo de esta forma un mejor tránsito intestinal que lleva a una mejor evacuación final, por lo que corrige problemas de estreñimiento.

De forma externa actúa como astringente y antiinflamatorio, pues contiene hasta un diez por ciento de tanino en las hojas.

Los frutos son ricos en vitaminas, ácido málico, oxálico, tartárico, esencias y azúcares, por lo que se emplea en la fabricación de aromatizantes y para la preparación de refrescos y complementos alimenticios.

En casos de carencias vitamínicas como el escorbuto (falta de Vitamina C) su empleo es también muy apreciado gracias a su alto contenido en vitamina C.

.- Decocción uso externo. 40 gramos de las hojas se añaden a un litro de agua hirviendo, dejándolo de este modo durante diez minutos, tras lo cual se retira del fuego; se deja 12 minutos en contacto con esta agua, todavía caliente, y se agregan dos gramos de sal; el líquido obtenido se emplea en gargarismos para el tratamiento de faringitis.

Asimismo se puede emplear como colutorio, para el tratamiento de aftas bucales y también para el lavado ocular en casos de conjuntivitis.

.- Infusión. Tres gramos de hojas se añaden a 250 mililitros de agua, previamente hervida, dejándolo apartado de la lumbre durante doce minutos.

Para su empleo como diurético se pueden tomar tres tazas al día; está recomendado en casos de oliguria, litiasis renal y cistitis.

Diurético. Antiinflamatorio. Laxante

Fresa (Fragaria vesca)

Planta vivaz que año tras año nos deleita con su agradable fruto, que aparece una vez entrada la primavera.

Posee raíces de color parduzco, de las que parten una especie de tallos de color marrón, en cuyos extremos se localizan las hojas en número de tres; estas hojas poseen un perímetro extremadamente dentado y presentan asimismo una nerviación muy acusada en la parte del envés.

Además de los tallitos donde se localizan las hojas, se pueden observar otros que no las presentan; éstos últimos se sitúan a ras del suelo y van creciendo, creando de tramo en tramo una serie de raíces de las que de nuevo surgirán hojas y, en definitiva, otra planta.

Esta es una forma de crecimiento, a la vez que la propia planta gana terreno para su desarrollo.

La floración se produce en los meses comprendidos entre abril y julio, dando lugar a una flor de color blanco.

La recolección con fines medicinales se hace seleccionando las hojas cuando la planta ya ha florecido; las hojas se extienden a la sombra para facilitar su secado, conservándose en recipientes cerrados, protegidos de la luz, almacenados en lugares frescos y ventilados.

Las raíces y los rizomas también se recolectan, en primavera y otoño, y deben conservarse en las mismas condiciones que las hojas.

Contiene gran cantidad de taninos, que se encuentran en el rizoma y en la raíz de la planta de la fresa, por lo que se emplean para combatir casos de diarrea.

También es astringente y posee una cierta acción hemostática.

Tiene ácido silícico, mucílago y sales potásicas, que le proporcionan acción diurética y antirreumática, por lo que su empleo está indicado en procesos de gota, litiasis urinaria, hiperuricemia y cistitis.

Administrado por vía oral, colorea las heces y orina de un color rojizo, debido a la eliminación de pigmentos que contiene; luego no tiene por qué indicar ninguna otra patología añadida.

.- Decocción de las raíces o rizoma. Se añaden 20 gramos a un litro de agua, dejándolo hervir durante media hora.

Después de filtrar, del líquido obtenido se puede tomar una taza al día para conseguir un efecto antidiarreico y mejorar las infecciones gastrointestinales.

.- Polvo de planta. Se puede tomar hasta seis gramos de polvo de la planta triturada al día, para lograr un efecto diurético.

.- Decocción de las hojas. Se añaden treinta gramos a un litro de agua, dejándolo hervir durante diez minutos.

Equiseto mayor (Equisetum telmateia)El equiseto mayor suele medir 1 metro de altura, aunque en algunas ocasiones puede llegar a alcanzar dos metros.

Está formado por dos tipos de tallos: los primeros son rollizos y carecen de ramas, naciendo l

Diurético. Astringente

Fresno (Fraxinus oxycarpa)

Árbol de gran porte, de hoja caduca y con la parte exterior del tronco coloreada de una cierta tonalidad grisácea.

Se puede encontrar en bosques en los que no exista problemas de humedad.

Las hojas aparecen después de la floración del árbol y son imparipinnadas; esto es, están divididas en un número impar de foliolos -variables de 7 a 13- que a simple vista pueden confundir al novel, que piense que se trata de hojas independientes cuando en realidad nos estamos refiriendo a una única hoja.

Los foliolos tienen forma ovalada o ligeramente elíptica; poseen el perímetro dentado y una tonalidad más blanquecina en el envés.

Las flores aparecen antes de echar las hojas nuevas, aproximadamente en la época de la primavera.

No poseen cáliz ni corola y forman unos ramilletes opuestos, compuestos por dos estambres y un pequeño pistilo.

La recolección se hace de las hojas (los foliolos) y conviene realizarla al comienzo del verano, procediendo a un secado a la sombra.

Se coloca en capas delgadas y en lugar bien ventilado, ya que en caso contrario se produce un oscurecimiento de la muestra, lo que conlleva una pérdida de propiedades y, por consiguiente, de valor.

Los foliolos contienen polifenoles, ricos en taninos gálicos y catéquicos, y de ahí su acción astringente.

También poseen flavonoides como el rutósido y pequeñas cantidades de cumarinas como la fraxina.

Asimismo, se puede encontrar en los foliolos una cierta cantidad de manitol.

A todos estos compuestos se debe su efecto diurético; además, tiene otras acciones menos manifiestas pero también presentes, como son sus efectos antirreumático, analgésico, antiinflamatorio, venotónico, vasoprotector y vulnerario, por lo que habitualmente se emplea en casos de reumatismo, crisis de gota, varices, hemorroides, gripes, oliguria, urolitiasis y cistitis.

.- Infusión. Se añaden 20 gramos de los foliolos secos a un litro de agua ya hervida y retirada del fuego, para dejarlo en contacto durante diez minutos; después se procede a filtrarlo, obteniendo un líquido del que se pueden tomar dos tazas para lograr un efecto diurético.

.- Extracto fluido. Se trata de una solución hidroalcohólica concentrada en la que están presentes los principios activos contenidos en los foliolos, y que son solubles en este disolvente (normalmente alcohol de 30º).

Por su alta concentración, no se deben emplear más de quince gotas añadidas a medio vaso de agua, repitiendo esta posología hasta tres veces al día.

.- Polvo de la planta. Se puede tomar de 4 a 8 gramos al día del polvo obtenido por pulverización de los foliolos, consiguiendo de esta forma una acción diurética y antiinflamatoria.

Laxante. Diurético.

Fumaria (Fumaria officinalis)

Planta de desarrollo anual, después del cual muere.

En su ciclo vital, al llegar a la madurez, alcanza una altura de setenta centímetros.

Su desarrollo suele darse en los bordes de caminos, escombreras y en general en terrenos sin cultivos.

El tallo, de sección angulosa, presenta ramificaciones que comienzan desde la parte baja y continúan hasta el ápice.

En su parte inferior presenta tonalidades rojizas.

Las hojas tienen una coloración verde apagado, que en determinadas zonas es casi blanquecina.

Presentan gran cantidad de divisiones, con segmentos lineales.

Florece en los meses de primavera, cuando dan lugar a unos racimos de florecillas, cada una de ellas de tamaño bastante pequeño, pues son menores de un centímetro de largo y bastante estrechas; suelen presentar una coloración burdeos.

Tienen cuatro pétalos que no se distinguen bien pues parecen estar soldados entre sí, formando una única unidad.

Cada flor aparece unida al tallo por un pequeño peciolo.

Después de madurar se forma un fruto en cuyo interior hay una única semilla que será la responsable del nacimiento de una nueva planta el año siguiente.

La parte a recolectar es la planta florida y se efectúa al comenzar la floración -entre abril y junio-, procediendo posteriormente a una desecación rápida y a la sombra para conservar así el color de las flores.

Posee ácido fumárico y ácidos fenólicos, como el cafeico y protocatéquico.

Contienen asimismo flavonoides derivados del quercetol que le proporcionan acción espasmolítica, colerética y colagoga, por lo que se emplean en disquinesias biliares, colecistitis, colelitiasis, cirrosis, hiperlipidemias y procesos que cursan con arteriosclerosis.

Tienen asimismo alcaloides, entre los que se encuentra la protopina -también llamada fumarina- que le confiere acción antihistamínica, antiasmática, antiinflamatoria y antiserotonínica.

Además podemos encontrar sales potásicas que le dan acción como diurético y depurativo.

Se ha observado una actividad cardiotónica y antiarrítmica, por lo que su empleo en hipertensión, oliguria, urolitiasis y edemas resulta también apropiado.

Su sabor amargo se debe a la presencia en taninos, por lo que es difícil de eliminar.

.- Zumo de la planta fresca. Cuarenta gramos que se pueden administrar tres veces al día, antes de las principales comidas.

.- Infusión. Cuarenta gramos se infunden durante quince minutos en un litro de agua, pudiendo tomar dos o tres tazas al día, antes de las comidas.

.- Extracto fluido. Quince gotas en medio vaso de agua, antes de las dos principales comidas del día.

.- Polvo. Siete gramos de planta seca que se reparten a lo largo del día en varias tomas.

Existen comprimidos comercializados que contienen unos cuatrocientos miligramos del extracto seco nebulizado; se pueden tomar cinco comprimidos cada día.

.- Polvo para uso externo. Se preparan infusiones de la sumidad florida, troceada y desecada, aplicándolo sobre eczemas y en forma de compresas dos veces al día.

Antihistamínico. Diurético. Cardiotónico

Galega (Galega officinalis)

Planta vivaz capaz de alzarse a un metro del suelo y que puede ser perenne, viviendo durante el transcurso de los años, aunque en los inviernos desaparece todo vestigio de vida para más tarde, al llegar abril, retomar su proceso vital con el nacimiento de nuevos vástagos de los que saldrán otra vez las hojas y los órganos reproductores.

Las hojas son pinnadas, esto es, están formadas por foliolos, que no son otra cosa que una especie de falsas hojitas que en realidad corresponden a una misma hoja madre.

En este caso, podemos encontrar entre once y diecisiete foliolos.

La floración se produce un poco más tarde de lo que viene siendo habitual en otras plantas herbáceas, alcanzando su máximo desarrollo en los meses de julio y agosto.

Las flores que da son bastante grandes, de un azul claro o blanco, y se disponen en unos ramilletes que parten de un tallito, como si fuera una espiga.

La forma de las flores recuerda a las mariposas, por lo que se incluyen en la familia de las papilonáceas, también llamadas leguminosas.

El fruto que proporciona es -como en el resto de la familia- una legumbre, en este caso de forma alargada y sin vellosidad, con unas estrías que la recorren longitudinalmente.

La recolección se deberá efectuar justo antes de que empiece la floración, recolectando la sumidad florida y procediendo a un rápido secado, en el que llega a perder casi un ochenta por ciento de su peso en fresco.

La presencia de sustancias alcaloides como la galegina, hidroxigalegina y d-peganina le proporciona unas propiedades hipoglucemiantes bastante potentes, por lo que deberá emplearse con precaución como antidiabético, pues puede bajar los niveles de glucosa en sangre de forma excesiva, según la mayor o menor riqueza de la planta en estos alcaloides; lo ideal es emplear los derivados semisintéticos

de esta planta que poseen una acción estándar, con unos resultados homogéneos.

Estos alcaloides le confieren también propiedades diuréticas.

Existe además una cierta cantidad de flavonoides, como la galuteolina.

Todos estos compuestos le proporcionan unas características galactógenas, lo que favorece la producción de secreción láctea en la madre, imprescindible para una correcta lactancia.

No obstante, esta planta ingerida resulta altamente tóxica para el ganado; esto deberá tenerse en cuenta a la hora de elegir un campo para pastar.

.- Infusión. Se añaden dos gramos de la sumidad florida o de semillas a un cuarto de litro de agua previamente hervida y caliente, durante diez minutos, agitándolo ocasionalmente; se procede a su filtración y el líquido obtenido se puede tomar antes de la comida.

Esta operación se puede repetir hasta tres veces al día.

Antidiabético. Diurético. Galactógeno

Galio (Galium verum)

El galio es una planta herbácea vivaz con unos rizomas muy ramificados y tallos erguidos y ascendentes rematados en el ápice por una panícula de flores amarillas muy vistosas.

La planta tiene un ligero olor a miel y sabor amargo, que resulta más intenso en las flores que en otras partes.

Esta hierba se da de manera natural en toda Europa y Asia, siendo especialmente abundante en prados, bosques poco espesos, laderas y bordes de campos.

El nombre de cuajaleches se debe a la propiedad que tiene de coagular las proteínas de la leche.

El galio florece en junio; en determinadas zonas se dice que es precisamente el día de San Juan (24 de Junio) cuando la floración llega a su máximo esplendor.

Leyenda o no, el caso es que cuando florece llena las praderas de un bonito color amarillo que se mantiene por lo general durante todo el verano.

En medicina se utilizan las sumidades floridas, que se cortan cuando están en plena floración; después se las deja secar en lugar bien aireado y no importa demasiado que les dé el sol.

Si el proceso de secado se realiza en secadero, conviene no sobrepasar los 45ºC.

La planta tiene antraquinonas, flavonoides, taninos y pequeñas cantidades de cumarinas; pero realmente todas estas sustancias no tienen ninguna relación con las propiedades que se atribuyen al galio.

De esta planta se han estudiado sus propiedades coagulantes y se ha comprobado la presencia de pequeñas cantidades de fermento Lab, lo que explicaría en parte su capacidad para cuajar la leche; pero según diversos autores, esta propiedad no vendría dada por el fermento Lab sino por la naturaleza ácida de muchos componentes de la planta, entre los que se encuentran el ácido cítrico.

En cualquier caso, es una planta utilizada desde hace mucho tiempo por sus efectos diuréticos, desinfectantes y espasmolíticos.

Se dice asimismo que es una excelente planta para el tratamiento de las vías urinarias, pues no sólo estimula la secreción renal sino que también elimina los calambres.

Por último, añadir que es una planta aperitiva por su sabor amargo y astringente, por lo que también se utiliza para heridas de difícil curación, erupciones y úlceras.

.- Infusión. Se toma un buen puñado de planta fresca, aumentando la cantidad en el caso de que ya estuviera seca; se añaden a un litro de agua hirviendo.

Una vez fría y colada, se puede beber cuanto se quiera.

Se conseguirá así un rápido efecto diurético.

.- Decocción. Se preparan 50 gr. de sumidades floridas y se añaden a un litro de agua.

Se mantiene la infusión durante 3-4 minutos.

Una vez frío, se puede aplicar en forma de baños o compresas sobre heridas, úlceras y erupciones.

.- Su uso como cuajaleches No está del todo claro y hoy en día se disponen de mejores preparados para coagular las proteínas lácteas, por lo que esta planta ya no se utiliza.

Diurético. Aperitivo. Astringente

Gatuña (Ononis spinosa)

Es un arbusto no muy grande (apenas alcanza el medio metro de altura) que se caracteriza por poseer unas raíces que se extienden con gran facilidad por el subsuelo, llegando a adquirir unas dimensiones considerables; esto ha propiciado el que parte del pueblo utilice el nombre de detienebuey y quiebraarados para definir a esta planta, lo que nos da una idea de lo profundas y extendidas que tiene las raíces, por lo que es muy difícil arrancar esta planta.

También se caracteriza por tener el tallo unas espinas afiladas que habitualmente aprovechan los animales de tiro para rascarse, lo que explica su otro nombre popular de peine de asno.

La época en la que podemos observar las flores de esta particular planta se prolonga durante los meses de junio a septiembre, cuando se pueden contemplar flores de color rosa violáceo, solas o en parejas; éstas, tras su maduración, dan un fruto en forma de legumbre ovoide, con gran cantidad de vello.

La sumidad florida tiene un tacto ligeramente pegajoso, provocado por la existencia de aceites esenciales que se hallan encerrados en diminutas glándulas que se asemejan a pequeños pelos, solo apreciables con ayuda de una lente de aumento.

Para su recolección se espera hasta junio, si lo que se busca es la sumidad florida; o bien durante la época de arar, a fin de que se puedan extraer las raíces de la planta.

La sumidad florida presenta un alto contenido en aceite esencial, rico en transanetol, mentol y carvona.

Se emplea habitualmente como salurético, esto es, que puede producir la eliminación de iones de sodio y cloro a través de la orina.

Contiene también taninos que le dan un efecto astringente moderado.
Además tiene heterósidos, entre otros compuestos.

Su empleo como diurético resulta especialmente apropiado en casos de cistitis, litiasis renal y procesos de oliguria.

Actúa también como colagogo, provocando la salida de bilis de la vesícula biliar y de los canalículos extrahepáticos, mejorando así casos de colelitiasis.

También se emplea como sudorífico y asimismo está indicado en procesos de reumatismos y faringitis.

.- Infusión. Dos gramos de sumidad florida que se añaden a un cuarto de litro de agua ya hervida, dejándolo en contacto y agitándolo ocasionalmente durante unos diez minutos; se filtra y el líquido así obtenido se puede ingerir hasta tres veces al día.

.- Decocción. Se parte de 25 gramos de raíces troceadas que se incorporan a un litro de agua, hirviendo el conjunto durante cinco minutos, después de los cuales el líquido se separa por filtración; se puede consumir durante todo el día en varias tomas.

Diurético. Astringente. Colagogo

Gayomba (Spartium junceum)

La gayomba es un arbusto de hasta 2 m. de altura, aunque a veces puede doblar esta altura si sobrevive a las nieves y los vendavales propios de las zonas donde habita.

En cuanto a su morfología, es una planta casi lampiña, de cepa corta y gruesa; echa unos vástagos relativamente largos, con numerosas hojas arrosetadas en la base.

Las flores forman un prolongado ramillete terminal.

Se cría en lugares muy arenosos, con poca cal y humedad suficiente.

Donde más fácilmente se la puede encontrar es en las laderas, desmontes y terraplenes de la solana, huyendo de la sombra casi siempre.

Florece desde mayo hasta julio.

Normalmente, para la fiesta del Corpus Christi se encuentra en todo su esplendor.

De su recolección interesan las flores y semillas.

Una vez recogidas, se ponen a secar a la sombra o en secadero a temperaturas inferiores a los 40 º C.

El principal componente de todos sus órganos es el alcaloide llamado citisina, cuyas propiedades recuerdan a las de la nicotina y la estricnina.

Este alcaloide es sumamente tóxico.

Es una planta muy activa como laxante-purgante y a su vez muy poco conocida en profundidad.

Para conseguir estos efectos debe tomarse cruda, pues si se cuece los principios activos se destruyen; pero al mismo tiempo hay que advertir que cuando se toma cruda aparecen efectos secundarios francamente desagradables.

Aunque ha sido hierba usada y lo sigue siendo hoy todavía, el arsenal terapéutico de cualquier país dispone de remedios igualmente eficaces y portadores de menos efectos secundarios, por lo que su uso queda restringido a casos donde no existe ningún otro remedio.

Las propiedades eméticas de esta planta están totalmente demostradas y se conocen desde hace cientos de años.

En nuestros días es ya una planta olvidada; si alguna vez se decidiera alguien a emplearla de nuevo, debe recordar hacerlo bajo estricto control médico.

Igualmente, es importante recordar que el alcaloide citisina es tóxico en dosis tan bajas como 5 mg., lo que no deberán olvidar los aficionados a probar nuevos remedios, ya que estas cantidades tan sumamente pequeñas pueden encontrarse en tan solo unas cuantas flores o semillas.

Tal y como comentábamos en la sección anterior, el alcaloide es activo en dosis muy bajas, por lo que es difícil no sufrir sus efectos tóxicos en una preparación casera.

Lo mejor es emplear el alcaloide una vez aislado, para lo que se necesita personal especializado.

Tóxico. Laxante. Emético

Gayuba (Arctostaphylos uva-ursii)

Arbustillo que crece en zonas de Pirineos, sierras y montes; tiende a reptar por el terreno y cada tallo genera sus propias raíces, que en caso de separación del tronco padre les permitirá seguir subsistiendo y desarrollarse con entera normalidad.

También podemos encontrarlo en ocasiones colgando de alguna altura.

Tiene ramas que se desarrollan retorciéndose sobre sí mismas, creando formas irregulares; de estas ramas nacen las hojas, con una nerviación en el envés que se entrecruza, como si fuera una retícula.

Por otra parte, según la zona de cultivo, pueden existir diferencias en la forma y tamaño de las mismas.

Florece desde marzo hasta entrado el mes de junio, dando lugar a unas flores que se agrupan formando una especie de racimos de hasta diez unidades, que parten de las axilas de las hojas -generalmente de las procedentes del último año.

El fruto que se forma posteriormente es de color rojizo, de sabor insípido y harinoso.

La mejor época para proceder a la recolección de las hojas es el verano, aunque se puede efectuar de igual modo en cualquier otra época.

Las hojas más jóvenes tienen sabor amargo.

Al tratarse de una planta bastante común no es necesario el proceso de cultivo para obtener sus hojas, ya que se pueden recolectar perfectamente sirviéndose de las plantas que crecen espontáneamente en el campo.

Es una planta muy rica en taninos gálicos -con un contenido de hasta el 10% de su peso-, lo que le confiere propiedades astringentes que, junto con la alantoína que contiene, le hacen idóneo para casos de cicatrizaciones difíciles, heridas abiertas e infectadas.

Contiene arbutósido en un 5%, lo que le proporciona propiedades antimicrobianas -principalmente contra gérmenes que se localizan en las vías urinarias- empleándose en casos de infecciones urinarias, ya que el arbutósido sufre una transformación en el organismo (más concretamente a nivel intestinal) liberando hidroquinona -que a su vez se elimina por vía renal- con lo que se consigue el deseado efecto antiinfeccioso.

Por ello se emplea en casos de nefritis, cistitis, prostatitis y litiasis.

La presencia de taninos aconseja un empleo moderado, pues puede producir cuadros de molestias gástricas; se deberá disminuir la dosis en personas sensibles.

.- Infusión. Se añaden 25 gramos de hojas a un litro de agua hervida, que se puede administrar como infusión; se toma todo el líquido así obtenido, repartido a lo largo del día.

.- Decocción. Con 30 gramos de hojas sobre un litro de agua, dejándolo hervir durante diez minutos; se toma igual que la infusión.

.- Maceración. Indicada para personas sensibles a los anteriores tipos.

Se deja macerar 25 gramos de hojas por cada litro de agua durante un día entero; se filtra y el líquido resultante se toma tibio.

Astringente. Antiséptico urinario. Cicatrizante

Genciana (Gentiana lutea)

Planta que da nombre a una familia que reúne a más de ochocientas especies que generalmente se desarrollan en países de clima templado.

Concretamente, la genciana - que es la planta que aquí nos ocupa- puede llegar a alcanzar casi los dos metros de altura; tiene una raíz carnosa, con ramificaciones, gruesa y de color amarillento, gracias a la cual se mantiene la vitalidad de esta planta durante los inviernos, en los que el resto de la planta se seca para volver a revivir de nuevo en primavera.

Las hojas se hallan enfrentadas entre sí, su tamaño es excepcionalmente grande -pueden llegar a medir hasta cuarenta centímetros- y su forma es ovalada; en la unión con el tallo abrazan a éste, formando una especie de vaina.

La floración se produce en los meses de junio y agosto, con la aparición de unas flores en las conjunciones de las hojas de la parte superior del tallo, que dan lugar a la formación de ramilletes de flores en número variable pero nunca superior a diez.

Presentan una corola de color amarillo, que es única, pero con unas denticiones bastante profundas que forman más de cinco falsos pétalos, cuyo número coincide con el de los estambres.

Para proceder a su recolección hay que esperar al final del verano o ya en otoño, procediendo a recolectar la raíz.

Para que el proceso se lleve a cabo en buenas condiciones se deberá limpiar bien la tierra que queda adherida a la raíz, cortando ésta en rodajas y extendiéndola en una superficie en capas delgadas; de esta forma se acelera el proceso de secado y se evitan fermentaciones que dan un color rojizo al producto, en cuyo caso queda inutilizado para su posterior empleo.

Se almacena en recipientes bien cerrados y en lugar seco, ya que debido a su alta higroscopicidad se deteriora fácilmente si existe humedad.

La raíz contiene principios amargos como gancriopicrina, que actúa como aperitivo y digestivo, pues es capaz de facilitar la motilidad gástrica y estimular las secreciones del estómago y del hígado.

Su empleo es apreciado en casos de inapetencias y digestiones lentas.

Contiene alcaloides como la genciamina, importante antipirético que se emplea para combatir fiebres.

También tiene lípidos, con acción antiinflamatoria y cicatrizante, por lo que se aplica en heridas y en situaciones que cursan con niveles altos de ácido úrico (gota) y reumatismos.

En procesos de convalecencia también se emplea por su facultad de aumentar el número de glóbulos blancos.

Su utilización en caso de madres lactantes debe evitarse, ya que los principios amargos pasan a la leche.

.- Vino de genciana. Se añaden treinta gramos de raíz de genciana a un litro de vino blanco, dejándolo macerar durante diez días.

La posología es de una copita antes de las comidas, lo que facilita la digestión lenta y mejora la inapetencia.

Digestivo. Antipirético. Cicatrizante

Ginkgo (Ginkgo biloba)

El ginkgo es un árbol relativamente nuevo en nuestras latitudes.

Por esta razón no tiene otros nombres populares, por lo menos en nuestro país.

Es un árbol alto, verde en verano, con copa coniforme muy ramificada.

El tronco, muy erguido, llega a ser bastante grueso.

Las hojas se disponen en espiral; son largamente pecioladas y con limbos muy variados.

Tiene flores masculinas y femeninas.

Las semillas son del tamaño de una ciruela, amarillas y carnosas en su interior.

En España sólo se cría cultivado, pues no es de aquí; proviene de China.

En la actualidad puede encontrarse con relativa facilidad, pero nunca de forma espontánea.

El ginkgo florece entre abril y septiembre.

De su recolección la parte que más interesa con fines terapéuticos es la hoja; de estas hojas se extraen los principios activos que veremos a continuación.

En la composición del ginkgo biloba encontramos sobre todo compuestos flavónicos: rutósidos, quercetos, kenferol, derivados del quercetol, derivados del epicatecol y biflavonas del apigenol.

Todos estos compuestos de nomenclatura tan complicada tienen en general un efecto vasodilatador cerebral y periférico, protector capilar, antivaricoso, venotónico, diurético, antiagregante plaquetario y fortalecedor de la resistencia capilar.

Por todas estas acciones su uso está especialmente indicado en varices, insuficiencia circulatoria cerebral, hemorroides, fragilidad capilar, flebitis, hipertensión arterial y prevención del tromboembolismo.

Como puede apreciarse por sus acciones e indicaciones, es una planta especialmente recomendada en personas mayores, en las que hay una clara disminución de la funcionalidad del sistema circulatorio a todos los niveles.

Esta insuficiencia circulatoria cerebral tiene una serie de manifestaciones funcionales, como vértigos, cefaleas, pérdida de memoria, descenso de las facultades intelectuales, trastornos de la motilidad, etc.

También se utiliza el ginkgo para tratar determinadas secuelas de accidentes vasculares cerebrales y en traumatismos craneoencefálicos.

Es una planta que carece prácticamente de efectos secundarios.

Únicamente, en caso de sobredosificación, cabe esperar que aparezcan náuseas, vómitos, diarrea y sensación de vértigo.

.- Infusión. Se prepara añadiendo una cucharada pequeña de hoja de ginkgo a una taza de agua hirviendo.

De esta infusión se pueden tomar hasta 2 tazas al día, preferentemente antes de la comida.

.- Extracto fluido. Una vez preparado, se administran de 25 a 50 gotas, unas 3 veces al día.

También se puede obtener el extracto seco, que se administra bien en cápsulas o en cualquier otra forma sólida.

.- Decocción. Se puede preparar manteniendo el agua hirviendo unos cuantos minutos.

Se debe edulcorar con miel una vez frío, para rebajar el sabor amargo.

También existen en el mercado farmacéutico comprimidos, extracto de hojas frescas, extracto rebulizado, grageas, tintura, cápsulas, extractos estandarizados, ampollas de ginkgo en solución oral, etc.

Siempre conviene recordar la necesidad de tomarlo bajo control médico, para evitar efectos secundarios desagradables.

Vasodilatador. Antihemorroidal. Diurético

Ginseng (Panax Ginseng)

Originaria de Asia oriental, ha sido desde siempre centro de numerosas creencias y actividades mágicas, en cierta forma relacionadas con su actividad farmacológica.

Su propio nombre lo define como la panacea de todos los males, y por esta razón ha sido ampliamente utilizado en la medicina tradicional oriental; desde hace relativamente poco tiempo se ha venido introduciendo en nuestra cultura, primeramente a nivel naturista y -después de realizados los estudios pertinentes- la medicina occidental lo ha incluido en preparados reconstituyentes.

Crece en bosques montañosos, lugares húmedos y en penumbra, pero raramente se encuentra en estado silvestre.

Dependiendo de cómo se lleve a cabo su recolección y su tratamiento posterior, podemos encontrar dos formas de ginseng en el mercado, que proceden de la misma planta y que tienen las mismas propiedades, si bien el precio de mercado del ginseng rojo es considerablemente superior al del ginseng blanco.

Siguiendo la norma recogida en la farmacopea europea, nos encontramos con el ginseng blanco, al que se llega por una recolección seguida de un secado de la raíz y su posterior lavado.

Si se sigue la tradición oriental, llegamos al ginseng rojo, que se diferencia del blanco en que, después de la recolección, se procede a un contacto con vapor de agua, para su posterior secado, lo que le da un característico aspecto rojizo y córneo.

Sus aplicaciones se derivan de la acción de unas sustancias llamadas genéricamente ginsenósidos o panaxósidos, que también poseen vitaminas del grupo B y ácido ascórbico (Vitamina C).

Asimismo cuenta con polisacáridos que le confieren una acción estimulante de las defensas del organismo.

Debido a que su actividad no se debe a una única sustancia sino a varias, a la hora de empezar un tratamiento hay que comprobar que se trate de preparados estandarizados, ya que parte de estas sustancias pueden tener efectos contrarios al deseado.

Se utiliza contra la fatiga física y mental, y no se considera doping en las competiciones deportivas.

Su uso resulta también beneficioso en personas de la tercera edad, ya que mejora el estado de ánimo.

También se recomienda en personas que por su actividad se hallan sometidas a un estrés diario.

Su empleo como afrodisíaco se debe a que es un estimulante del sistema nervioso central y un estimulante sexual.

Para aprovechar al máximo sus propiedades, se necesita un tratamiento de unos quince días, no siendo recomendable un uso prolongado que exceda de dos meses, ya que puede provocar hipertensión, insomnio, erupciones cutáneas...

.- Decocción. Se consigue al introducir un gramo de polvo de raíz en un cuarto de litro de agua hirviendo durante tres minutos, y se puede tomar una taza al día.

.- Extracto fluido. Un mínimo de quince y un máximo de treinta gotas dos o tres veces al día, durante aproximadamente un mes, y después un descanso para retomar de nuevo el tratamiento.

.- Extracto seco. Se emplea desde 200 miligramos hasta un gramo al día.

.- Polvo de la raíz seca. De 800 miligramos a cuatro gramos al día.
Asimismo existen comercializados multitud de preparados en forma de cápsulas, ampollas, gotas... con una riqueza mas o menos variable, y por tanto con una mayor o menor actividad.

Tónico-vitalizante. Fatiga física y mental. Estimulante

Girasol (Helianthus annuus)

Es una planta herbácea, de gran porte, que puede alcanzar los dos metros de altura y que tiene una vida de un año, durante el cual crece, florece y da semillas que germinarán al año siguiente.

Para su óptimo desarrollo necesita de una gran cantidad de horas de insolación y mucha humedad.

Posee hojas de forma triangular, ásperas al tacto.

Los frutos -que popularmente se denominan "pipas-" son grandes, de unos dos centímetros de largo, y de color blanco, gris o negro, según la variedad de que se trate.

La floración se produce en los meses de verano.

Esta planta tan peculiar debe su nombre al hecho de que mueve su gran inflorescencia siguiendo el movimiento solar, de forma que al amanecer la orienta hacia el este y continúa girando a medida que avanza el día, hasta quedar orientada hacia el poniente; así, los rayos solares inciden perpendicularmente sobre ella.

Las inflorescencias son muy grandes, lo que en ciertas ocasiones hace que el tallo se incline por su propio peso; a su alrededor se encuentran unas lígulas alargadas de color amarillo.

La recolección se efectúa cuando las semillas están maduras.

Contiene una gran cantidad de ácido linoleico, oleico, palmítico, esteárico y otros ácidos grasos insaturados, por lo que las semillas se emplean en dietas indicadas en personas con un alto nivel de colesterol en sangre, ya que está demostrado que, administrado de forma habitual, se consigue una considerable disminución en el nivel del mismo.

Asimismo, las semillas poseen lecitina y ácido cafeico, lo que le confiere cierto valor nutricional.

Las flores y hojas cuentan con algunas sales minerales como calcio y fósforo, junto con otros productos, razón por la cual se las utiliza como antipiréticos, anticatarrales...

.- Aceite de girasol. De empleo habitual alimentario, resulta muy recomendable tanto por las características ya mencionadas como por el coste bastante menor que supone en comparación con otros aceites de similares características, como el de oliva; aunque hay que evitar el excesivo reciclado y recalentamiento del mismo a fin de que no se formen sustancias nocivas, que también pueden crear sabores extraños.

.- Tintura de girasol. Se emplean las cimas floridas, que se cortan en el momento; también se pueden incluir, cortadas en rodajas, zonas jugosas del tallo -aunque carezca de flores- que suelen estar situadas en la parte más alta de la planta.

Se seleccionan a partes iguales las cimas floridas y los tallos, hasta completar 100 gramos; se añaden 900 mililitros de alcohol, dejándolo macerar durante una semana como mínimo, y después de proceder a una filtración se pueden tomar de este líquido 50 gotas en las dos principales comidas, con un poco de agua.

Este preparado se puede emplear como antipirético.

Hipolipemiante. Antipirético. Nutritivo

Glaucio (Glaucium flavum)

El glaucio es una hierba bienal.

Su raíz es muy gruesa y su tallo puede alcanzar los tres palmos de altura.

Este tallo es liso y de color verde claro; está recubierto de cera que puede quitarse con facilidad.

Sus hojas son de dos tipos: las que hay en la base de la planta forman una rosa y miden hasta un palmo y medio; están divididas en gajos, de color verde claro y son ásperas debido a los abundantes pelos que hay en su parte inferior.

Las hojas del tallo también son verdes y con pelos, pero sus gajos son menos profundos.

Esta hierba se cría en los arenales de las zonas marítimas de la Península.

La floración del glaucio comienza en mayo y dura todo el verano.

Las flores nacen en la axila de las hojas superiores de forma aislada.

Pueden alcanzar los seis cm. de diámetro y están formadas por cuatro pétalos amarillos, cruzados y arrugados.

El cáliz tiene dos sépalos que se desprenden cuando la flor se abre.

En el centro de la flor está el pistilo, de color amarillo, rodeado de estambres de tono anaranjado.

El fruto tiene forma de vaina muy larga que puede alcanzar los 25 cm de longitud.

Este fruto, una vez formado, se abre en dos valvas que contienen numerosas semillas grises.

La parte más utilizada son las hojas, aunque se recolecta la planta entera cuando está fresca.

El glaucio está compuesto principalmente por alcaloides.

En las hojas y tallos hay glaucina y protopina.

En la raíz, queleritrina y sanguinarina.

También encontramos mucho aceite en las semillas.

Las hojas de esta hierba se utilizan en medicina casera para cicatrizar úlceras recientes.

Se utilizan asimismo en cálculos y piedras del hígado.

Es muy común utilizar el jugo del glaucio cuando la planta está recién cortada, para reducir las verrugas.

En veterinaria se utiliza para limpiar úlceras y llagas de animales.

Históricamente se le atribuyen otros muchos usos, como por ejemplo en problemas de orina, para purgar el vientre y quitar las costras de animales de carga.

De todas formas no es conveniente utilizar la planta de forma interna.

.- Zumo. Se toma una cucharada de café, tres veces al día, del extracto de la planta.

Se utiliza principalmente para combatir la diabetes.

.- Cocción. Se cuece la raíz en agua hasta que se consume la mitad del líquido.

Se utiliza en problemas del hígado y en ciática.

Antitusígeno. Antiverrugas. Colerético

Globularia menor (Globularia nana)

La globularia menor es una planta perteneciente a la familia de las globulariáceas.

Se trata de un arbusto que, en buenas condiciones, llega a alcanzar hasta el metro y medio de altura.

Durante el primer año de cultivo aparece un rosetón de hojas a ras de suelo, de donde sale el tallo propiamente dicho al segundo año de vida; de éste salen a su vez hojas de forma ovalada y bordes dentados, que aparecen recubiertas de una vellosidad llamada borra; es

bastante espesa y da una coloración blanca o amarillenta.

Para su perfecto desarrollo el mejor ambiente lo constituyen los lugares pedregosos y calcáreos, zonas rurales y proximidades de montañas, siendo por ello más frecuente su presencia en la zona norte del país, sobre todo en los pirineos orientales y centrales.

La recolección se realiza en la época de floración, en espera de que se abran las flores.

El secado se efectuará lo más rápidamente posible, aprovechando los rayos solares pero evitando la presencia del viento en cualquier caso.

Para mejorar el proceso se coloca la muestra sobre papeles de periódico, que absorben la humedad a la vez que evitan el oscurecimiento de las flores -hecho que indica la pérdida de gran parte de su actividad.

Debe almacenarse en frascos color topacio -con lo que se evita el efecto nocivo de la luz sobre la muestra- y herméticamente cerrados, para evitar que la humedad del ambiente pueda alterarlo.

Las gentes de campo atribuyen a la globularia propiedades depurativas, hipotensoras y cardiotónicas.

Además, por su alto contenido en mucílago está asimismo recomendada para regularizar el tránsito intestinal, aunque esta aseveración está aún por comprobar.

En algunos textos antiguos se atribuían a esta planta propiedades oftálmicas, pero esto se debía a la teoría del signo, según la cual la semejanza de la planta (o de alguna de sus partes) con alguno de los órganos humanos hacía creer popularmente que la especie en cuestión poseía facultades sobre dicho órgano.

En este caso, los capítulos florales de las globularias se asemejan a los ojos; sin embargo, esta similitud no guarda ninguna relación con sus propiedades.

.- Decocción. Se añaden 80 gramos de flores y hojas en un litro de agua hirviendo, dejándolo a esta temperatura durante diez minutos; a continuación se filtra y se deja atemperar.

Se efectúan lavados de heridas y también se puede emplear en forma de enema para casos de diarrea.

Depurativo. Hipotensor. Cardiotónico

Gordolobo (Verbascum thapsus)

Arbusto que, en buenas condiciones, llega a alcanzar hasta el metro y medio de altura.

Durante el primer año de cultivo aparece un rosetón de hojas a ras del suelo, de donde sale el tallo propiamente dicho al segundo año de vida; de éste salen a su vez hojas de forma ovalada y con los bordes dentados, que aparecen recubiertas de una vellosidad llamada borra; es bastante espesa y da una coloración blanca o amarillenta.

Para su perfecto desarrollo su mejor ambiente lo constituyen los lugares pedregosos, zonas rurales y proximidades de montañas, siendo por ello más habitual en la zona norte del país.

Las flores, de color amarillo-blan-quecino, cuentan con la peculiaridad de poseer el cáliz y la corola soldados en una sola pieza y divididos ambos en cinco lóbulos.

Se localizan en la parte final del tallo, formando racimos largos y compactos.

La época idónea para contemplar las flores comprende los meses de mayo a octubre.

La recolección se realiza en la época de floración, en espera de que se abran las flores- lo que sucede a media mañana.

El secado se efectuará lo más rápidamente posible, aprovechando los rayos solares pero evitando la presencia del viento en cualquier caso.

Para mejorar el proceso se coloca la muestra sobre papeles de periódico que absorben la humedad, a la vez que evitan el oscurecimiento de las flores- hecho que indica la pérdida de gran parte de su actividad.

Debe almacenarse en frascos color topacio-con lo que se evita el efecto nocivo de la luz sobre la muestra- y herméticamente cerrados, para evitar que la humedad del ambiente pueda alterarlo.

Contiene gran cantidad de mucílago, saponinas triterpénicas, carotenoides, flavonoides, taninos, trazas de aceite esencial y harpagósido.

Se emplea como expectorante, antitusígeno, balsámico y antiinflamatorio.

Por lo tanto está indicado en afecciones respiratorias como faringitis, bronquitis y asma. .

Además, por su alto contenido en mucílago está asimismo recomendado para regularizar el tránsito intestinal.

Su acción antiinflamatoria le confiere cualidades de óptimo efecto en casos de piel erosionada, quemaduras y hemorroides.

.- Infusión de las flores. Se añaden tres gramos de flores secas en 250 mililitros de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos; una vez transcurrido este tiempo, se filtra con un colador de algodón que sea capaz de retener los estambres, ya que éstos pueden provocar tos irritativa.

Se puede tomar antes de las tres principales comidas del día.

.- Decocción. Se añaden 80 gramos de flores y hojas en un litro de agua hirviente, dejándolo a esta temperatura durante diez minutos; a continuación se filtra y se deja atemperar, para efectuar lavados de heridas y para emplear también, en forma de enema, en casos de diarrea.

Expectorante. Antitusivo. Antiinflamatorio

Graciola (Gratiola officinalis)

Planta que puede llegar a medir hasta 50 centímetros de altura.

Posee una cepa que repta por el suelo, casi en su superficie, de la que emerge un tallo de sección cuadrada en cuyo interior existe un vacío que se hace presente al seccionarlo.

Las hojas se encuentran unidas al tallo sin ningún elemento que los una, esto es, carecen totalmente de peciolo y se disponen de forma opuesta, enfrentadas entre sí.

Presentan una clara forma de lanza, con tres nervios que discurren en paralelo, desde el tallo hasta el ápice de la hoja, zona que presenta unos pequeños dientes en su perímetro.

La floración se produce en los meses de primavera y verano, dando lugar a unas flores que se localizan en las uniones de las hojas con el tallo.

Estas flores aparecen de forma individual y junto con el tallito que las une al tallo nunca llegan a medir más que la longitud de la propia hoja de la que parten.

Su coloración es ligeramente sonrosada o blanca y tienen unas medidas que nunca sobrepasan los dos centímetros de longitud.

De su fecundación se obtienen unos frutos que botánicamente están clasificados como cápsula, en la que podemos encontrar dos valvas que se abren tras la maduración, dejando caer la semilla al terreno.

Se trata de una planta que se encuentra todavía en una fase temprana de estudio; en ella está presente un glucósido conocido por el nombre de gratiolina, responsable de su acción como diurético y que se emplea frecuentemente en casos de edemas cardiorrenales, ascitis (acumulación de líquidos en la cavidad peritoneal), uremia y gota.

Ocasionalmente se ha empleado como purgante drástico y vermífugo, para la eliminación de parásitos intestinales; pero debe emplearse con precaución, ya que dosis altas de esta planta pueden producir intoxicaciones de pronóstico grave.

Además, en dosis habituales también puede ocasionar irritación de la mucosa gástrica -principalmente en personas propensas a padecer procesos de gastritis- úlceras gastroduodenales o abdomen agudo.

Tampoco es recomendable su empleo como diurético en mujeres embarazadas o en periodos de lactancia.

.- Infusión. Dos gramos de polvo de la planta seca se mezclan en un vaso de agua, previamente hervida y caliente, dejándolo en con-

tacto durante diez minutos y agitándolo ocasionalmente.

Luego se procede al filtrado, después del cual se obtiene un líquido que se tomará antes de ir a dormir; nunca se deben superar estas dosis, a fin de evitar cuadros de irritación gástrica.

.- Extracto fluido. Se prepara medio vaso de agua al que se añaden quince gotas del extracto, pudiendo repetir esta misma toma una vez más a lo largo del día.

Purgante. Diurético. Vermífugo

Grama (Cynodon dactylon)

La grama suele medir de 10 a 30 cm de altura.

Está formada por un rizoma del que parten las raíces subterráneas y las ramas aéreas.

El tallo crece a ras de tierra muy estirado y las ramas se elevan bastante erguidas.

Las hojas tienen forma alargada lanceolada; son bastante estrechas, acaban en punta y están recubiertas de vello muy fino.

Se halla en toda la Península Ibérica, de norte a sur.

La grama se cría al borde de caminos y en tierras de cultivo.

Una vez que crece entre un cultivo es difícil eliminarla, pues o se quita bien la raíz o vuelve a crecer.

La época de floración comienza en el mes de junio para continuar durante todo el verano y finalizar a principios de otoño.

Las flores son muy pequeñas, se agrupan formando una espiga y su color es violeta.

Se recolecta el rizoma y en alguna ocasión las raíces pequeñas que parten de éste.

Se puede recolectar durante todo el año, aunque la mejor época es la de floración -cuando todos los componentes de la planta están mucho más activos.

La parte más utilizada es la raíz, compuesta por almidón, proteínas, azúcares y grasas.

Las raíces de esta planta tienen propiedades diuréticas.

Son especialmente buenas para el riñón pues provocan la orina de una forma muy suave sin producir ningún tipo de efecto secundario.

También son astringentes y en ocasiones se utilizan como aperitivas.

Además están indicadas para problemas de hígado y bazo.

Antiguamente se preparaban con esta planta remedios caseros muy complicados, mezclándola con otras plantas como el cardo corredor, la gatuña, etc.

La planta es totalmente inocua y se utiliza desde hace mucho tiempo como remedio casero y en preparados farmacéuticos.

Asimismo se usa como pasto para todo tipo de ganado (cabras, ovejas, etc.) formando parte de su alimento diario.

.- Cocimiento. Se ponen 30 gr. de rizoma y raíces en 1 litro de agua y se deja hervir durante veinte minutos; se deja enfriar y se cuelan los restos de la planta.

Si el sabor no resulta agradable se puede añadir azúcar para endulzar.

No tiene efectos secundarios y por ello se pueden tomar tantas tazas como se desee.

Diurético. Hepatoprotector. Depurativo

Grama de las boticas (Agropyrum repens)

Planta vivaz que gracias a su rizoma puede desarrollarse cada temporada; el rizoma se halla a poca profundidad del suelo y se encuentra muy ramificado.

Se localiza en los bordes de los caminos, perímetros de campos de cultivo y terrenos baldíos, siendo un ejemplo claro de lo que vulgarmente se conoce como mala hierba.

Esta fama la debe también a su dificultad para ser eliminada, ya que lo normal es que vuelva a revivir temporada tras temporada.

Su conocimiento es relativamente reciente, ya que hasta entrado el siglo XVIII no se encuentra ninguna referencia a ella.

La floración se produce en los meses de julio a septiembre, proporcionando unas flores de color púrpura que no son muy vistosas debido a su pequeño tamaño.

Para la recolección de los rizomas -que es la única parte aprovechable de esta planta- se deberá proceder a recogerlos antes de que el tallo empiece su crecimiento, es decir, en la primavera.

El rizoma es rico en almidón, mucílago, manitol, fructosa y saponina.

También contiene gran cantidad de sales de potasio y triticina, lo que le confiere propiedades sobre todo como diurético.

Por eso, algunas empresas comercializan esta planta como adelgazante; sin embargo, hay que hacer notar que aunque efectivamente se produce una pérdida de peso con el uso de estos preparados debido a la pérdida de agua por la orina, esta agua posteriormente se vuelve a recuperar en personas sanas con la ingesta normal de líquidos; por tanto, la pérdida de peso es ficticia.

Como diurético se recomienda su empleo en reumatismos, litiasis y gota.

Las cenizas contienen gran cantidad de silicio, por lo que se ha empleado como remineralizante en casos de deshidratación y consolidación de fracturas.

Debido a su sabor amargo su empleo no es muy habitual; de esta forma se pierde la oportunidad de usarla y aprovechar sus buenas propiedades como diurético.

En ocasiones se suelen emplear en combinación con otras plantas para evitar en lo posible este mal sabor; regaliz y anís entre otras.

.- Decocción. Se puede realizar empleando dos procedimientos válidos solo en este caso para conseguir óptimos resultados y hacer que desaparezca su típico sabor amargo: se añaden quince gramos de rizoma a un litro de agua, que se pone a hervir durante diez minutos, manteniéndolo después durante media hora en contacto con el agua caliente y revolviéndolo ocasionalmente; del líquido filtrado se pueden tomar un total de tres tazas al día.

El segundo procedimiento consiste en añadir los quince gramos de raíz a un cuarto de litro de agua, dejándolo hervir durante un minuto; posteriormente se añade hasta completar el litro de agua y se continúa hirviendo durante diez minutos.

Diurético. Remineralizante. Antiinflamatorio

Granado (Punica granatum)

El granado es un árbol frutal perteneciente a la familia de las punicáceas, que puede alcanzar hasta 5 metros de altura.

Tiene unas ramas muy flexibles, provistas de espinas.

Las hojas son lanceoladas, onduladas, brillantes y algo rojizas.

Las flores nacen de una en una, esparcidas por todas las sumidades del árbol y son de singular belleza.

En cuanto al fruto se puede decir que no existe otro parecido en todo el reino vegetal; se le conoce con el nombre de granada y se trata de una gruesa baya globosa, coriácea, coronada por residuos de pétalos del cáliz, y contiene gran número de semillas prismáticas de color rojo granate, carnosas y con un agradable sabor algo ácido.

Como árbol frutal se cría en las huertas de la mayor parte de la península, aunque también se puede encontrar asilvestrado.

El granado florece en junio, e incluso antes en las provincias más meridionales y los frutos maduran en septiembre y octubre.

De la recolección lo que más interesa con fines medicinales es la corteza de la raíz; para recogerla se arrancan las raíces al empezar el otoño y se les quita la corteza, se corta a pedazos y se desecan y guardan.

En cuanto a la recolección del fruto, conviene que esté bien maduro, por lo que se suele esperar a finales del verano.

En algunos casos se recoge la corteza del tronco y de las ramas viejas, aunque resultan menos eficaces.

El granado contiene diversos alcaloides, localizados principalmente en la corteza de la raíz.

Además también es particularmente rico en materias minerales y taninos.

Los granos del fruto, aparte de agua, tienen azúcares, ácido cítrico y gran cantidad de ácido ascórbico (vitamina C).

Es un excelente antihelmíntico, sobre todo contra la tenia, a la que paraliza o mata, según la dosis.

La corteza de los frutos es astringente y antidiarreica y los frutos en sí actúan como refrescantes, antipiréticos y estrogénicos.

Hay que advertir sin embargo que debemos tener cuidado con la corteza de la raíz, ya que los alcaloides que contiene pueden provocar efectos tóxicos si se administran en dosis inadecuadas.

Así pues, es importante que su uso se haga bajo control médico.

Por último, hay que comentar que este árbol también tiene aplicación en la industria química, pues la corteza del tronco se utiliza para la fabricación de tintas.

.- Decocción. A partir de la corteza de la raíz o del tronco. Se maceran 60 g. de la corteza en 1/2 l. de agua, durante un día; luego se hierve hasta que se reduzca el líquido a la mitad y se toma el resto en ayunas, a intervalos de 20 minutos.

Para finalizar el tratamiento se administra un purgante, eliminándose con ello los gusanos intestinales.

.- Infusión para enjuagues. Para reforzar las encías se prepara una infusión con 1/2 l. de agua y 25 g. de flores.

Se enjuaga la boca varias veces al día.

Antidiarreico. Antihelmíntico. Antipirético

Grasilla (Pinguicula grandiflora)

Planta vivaz que, tras tener su ciclo vital, deja pasar el invierno de forma aletargada para volver a surgir cuando entra la primavera.

Las hojas son bastante grandes en relación con su tamaño y se disponen en forma de roseta en la base de la planta; es en las hojas donde se encuentran una serie de pelillos que no son otra cosa sino glándulas, de las que podemos observar dos clases: unas segregan una sustancia bastante viscosa, mientras que las otras segregan fermentos capaces de digerir ciertos ácidos.

De esta forma consigue atrapar la "presa" con esa sustancia viscosa y digerirla con los fermentos; así, en las hojas se pueden observar restos de pequeños insectos digeridos por la planta.

La floración tiene lugar desde mediados de mayo hasta bien entrado el verano.

Las flores son bastante curiosas: tienen una coloración violácea, pero lo que más llama la atención es un largo espolón (alargamiento de forma tubular) que parte de la zona inferior de la corola.

Las flores se desarrollan en la parte superior de un largo tallo que puede llegar a medir hasta treinta centímetros de altura y cuyo único fin es el de mantener la flor, ya que de este tallo no sale ninguna hoja.

Al igual que el resto de la planta, se halla recubierto por gran cantidad de pelillos glandulares.

Contiene ácidos orgánicos, además de un fermento digestivo -llamado pinguiculatriptasa- que es el responsable de la digestión de los pequeños insectos capturados por la planta.

Posee una parte importante de mucílago; por esto la aplicación vía tópica le confiere un tacto untuoso que hace más fácil su extensión en la piel, al permanecer más tiempo en contacto con ésta.

Otra parte importante de su composición es la sacarosa, que le proporciona un sabor dulzón que facilita su forma de administración.

Todas estas propiedades la hacen efectiva para combatir el asma bronquial, así como alergias, relajando la musculatura lisa y la tos convulsiva.

Aplicado de forma tópica su empleo es muy apreciado como vulnerario, cicatrizando heridas, ya que contiene un compuesto que impide que los insectos que se adhieren a las hojas entren en estado de putrefacción, siendo este compuesto el responsable de la acción antiséptica.

En la antigüedad se empleó como laxante, e incluso se ha utilizado sobre los cabellos para rizarlos y para aclarar el tono natural.

Por su parte, los pastores lo empleaban para sanar las grietas de los pezones de sus vacas.

En la actualidad el empleo de esta planta ha caído en desuso; en raras ocasiones y por vía externa se utiliza como loción obtenida por expresión de sus hojas, para aplicar sobre heridas gracias a su efecto antiséptico.

Antitusivo. Antiséptico. Antiasmático

Grosellero (Ribes rubrun)

El grosellero es un arbusto que puede crecer hasta el metro y medio.

Las ramas son gruesas, brillantes y de color pardo-amarillento.

Los brotes son alternos, ovales y aparecen cubiertos de escamas redondeadas y tomentosas, con glándulas amarillentas.

Las flores se agrupan en racimos colgantes, nacidos en la axila de las hojas; estas flores tienen un cáliz con aspecto de corola, que se divide en cinco lóbulos extendidos, de color verde amarillento.

Se cría por toda Europa central, así como en el norte de Asia y América.

En nuestro país, por el contrario, se cultiva muy poco.

EL grosellero florece en primavera.

Se reproduce vegetativamente a partir de unos pequeños fragmentos que se cortan al principio de la primavera, antes de la aparición de las hojas.

También se puede reproducir a partir de injertos de las ramas inferiores.

Con fines medicinales se recolectan los frutos, a partir de julio, cuando ya están maduros.

Como hemos comentado antes, es el fruto el que contiene los principios activos del grosellero, aunque en las hojas también se puede encontrar algún compuesto interesante.

El zumo de grosella contiene diversos azúcares, como la glucosa y la levulosa, que son los que le comunican ese dulzor tan característico.

También aparecen diversos ácidos como el málico, cítrico, tartárico, salicílico, etc, que proporcionan el sabor agrio de los frutos.

Asimismo pueden aparecer pectinas.

Son una fuente importante de vitamina C.

Constituyen un buen aperitivo, sobre todo cuando se comen a primera hora del día como desayuno, lo que es muy frecuente en determinados países de Europa.

Son muy diuréticos y se considera que poseen una importante acción antiinflamatoria gastrointestinal.

El zumo de grosellas bien azucarado se suele tomar en grandes cantidades para bajar la fiebre.

Esta especie, por su propia naturaleza, falta en los países mediterráneos, razón por la que no se sabe mucho de la efectividad de sus usos más populares.

En España tenemos tres especies de este mismo género, fácilmente distinguibles por sus características morfológicas.

En cualquier caso, no es difícil encontrar estos frutos en España, aunque sean traídos de fuera.

.- Jarabe de grosellas. Se prepara a partir del zumo fresco de los frutos recién prensados, sin fermentar.

Se mezcla 1 kg. de azúcar con 0,5 kg. de zumo de grosella y se remueve hasta que el azúcar se haya disuelto por completo.

No es necesario filtrar el resultante, pudiéndose tomar en cantidades moderadas.

.- Infusión. Con una cucharada de postre por taza. Se toman tres tazas al día.

Diurético. Aperitivo. Antiinflamatorio

Guija tuberosa (Lathyrus tuberosus)

La guija tuberosa es una planta herbácea perteneciente a la familia de las leguminosas; puede alcanzar hasta tres palmos de altura, con tallos tendidos o trepadores, angulosos y de hojas compuestas.

De los tallos salen hojas verdes que presentan en su perímetro una serie de profundas hendiduras que las dividen, de forma que parece que existe más de una hoja.

Al pie de cada hoja nacen dos estípulas a modo de saetas y del encuentro de la hoja con el tallo surge un racimito florífero de tres a cinco flores de color rosado.

Podemos encontrarla en la mitad norte de la Península, aunque también se localiza en determinadas zonas montañosas del sur.

Por lo general no es una planta fácil de hallar.

La floración comienza en el mes de abril, prolongándose hasta el final del verano en determinadas zonas montañosas.

Produce unas flores de color amarillo que se localizan en las axilas de las hojas, de forma individual.

La recolección se efectúa a finales del verano, con la recolecta del tubérculo.

Para su mejor conservación se recomienda efectuar una serie de cortes en el mismo a fin de reducir el tamaño de la porción a secar, en cuyo caso se procede a una operación mucho más rápida, con lo que se mejora el resultado final.

Su cultivo se puede efectuar tanto por medio de semillas como de esquejes.

Los tubérculos contienen altas concentraciones de almidón.

El rizoma y la raíz poseen gran cantidad de taninos catéquicos que le confieren una acción astringente, gracias a la cual resulta apropiado en casos de diarrea y también para aplicar sobre la piel, como cicatrizante en aftas, úlceras bucales, gingivitis, vaginitis, contusiones y escoceduras.

Asimismo contiene polifenoles y, en menor cantidad, se puede detectar la presencia de esencia.

Todo ello le hace ser un buen antiinfeccioso gastrointestinal, ya que actúa contra las inflamaciones; es también un buen diurético a emplear cuando fallan otros remedios más conocidos y se dispone de esta planta, lo cual no siempre es posible.

.- Decocción. Se añaden veinticinco gramos del rizoma desecado a un litro de agua, dejándolo hervir durante diez minutos; después se procede a efectuar el filtrado.

Se pueden tomar hasta tres tazas al día para conseguir así un efecto antiinfeccioso (a nivel gastrointestinal) y antidiarreico.

.- Decocción para uso externo. Se toman cuarenta gramos del rizoma, añadiéndolo a un litro de agua y dejándolo hervir durante un cuarto de hora.

El líquido obtenido después de enfriarse a temperatura ambiente se puede emplear para efectuar lavados vaginales o también como colutorio.

Astringente. Antidiarreico. Diurético

Guillomo (Amelanchier ovalis)

El guillomo es un arbusto que puede alcanzar sin dificultad los 2 m. de altura.

Sus ramas son flexibles y resistentes, de color rojizo las más jóvenes.

Las hojas presentan una tonalidad rojiza en la parte del haz, que es de forma ovalada y cuenta con un peciolo que representa la quinta parte de la longitud total de la hoja; estas mismas hojas presentan venas realzadas en el envés, mientras que en la parte del haz se encuentran formando depresiones.

A lo largo del tallo las hojas se disponen enfrentadas entre ellas.

Se cría en lugares rocosos o en los mismos peñascales, principalmente en tierras calcáreas, desde los Pirineos hasta Andalucía.

Dentro del mismo arbusto encontramos flores masculinas y femeninas, separadas y bien diferenciadas; son de color verde amarillento y curiosamente la floración se produce antes de salir las hojas, en marzo, pudiéndose observar entonces unos amentos masculinos que, tras cumplir la misión polinizadora, caen al suelo; los femeninos, por su parte, se conservan para formar los frutos.

De la recolección con fines medicinales interesan principalmente las ramas de la corteza.

La recolección se efectúa en los meses de primavera, cuando se recoge la corteza -que es la parte a utilizar- para después proceder a efectuar el secado a la sombra, por debajo de los 40ºC y en lugares bien ventilados.

Se emplea prácticamente toda la corteza de las ramas, a ser posible la de las más jóvenes.

En las hojas encontramos gran cantidad de flavonoides, responsables de su marcada acción hipotensora, por lo que se emplea en casos de hipertensión leve o moderada.

Si nos fijamos detenidamente en las hojas, observaremos la presencia de aceites esenciales; un ejemplo es el betulinol, que contiene una cierta acción febrífuga, así que su empleo como antitérmico da buenos resultados.

En la corteza hay taninos, cuya proporción puede variar entre el 10 y el 20 % ; le confieren acción astringente y colerética, por lo que se emplea en problemas hepáticos.

La savia posee acción diurética y antirreumática, de ahí que se utilice en procesos de gota y reumatismo.

En Cataluña y tierras limítrofes se utiliza esta planta para rebajar la sangre, es decir, como especie claramente hipotensora.

.- Infusión de la corteza. Se añaden 35 gramos de corteza a un litro de agua, dejándolo en contacto con el agua hervida y apartado del fuego durante diez minutos; al alcanzar los 40ºC se añade un gramo de bicarbonato sódico, con lo que se aumenta su efectividad.

Se pueden tomar un total de tres tazas al día.

Hipotensor. Antiinflamatorio

Hamamelis (Hamamelis virginiana)

El hamamelis es un arbusto procedente de América del norte, antiguamente empleado por los indios, quienes le atribuyeron propiedades misteriosas.

Fue introducido en Europa a finales del siglo XIX.

Es un gran arbusto que puede alcanzar los 7 m. de altura si las condiciones del terreno se lo permiten.

Sus hojas, cortamente pecioladas, son alternas, enteras, ovales, asimétricas en la base y dentadas o sinuoso-dentadas.

Las flores tienen 4 pétalos amarillos brillantes.

Los frutos son pequeñas cápsulas rodeadas en la base por el cáliz.

El hamamelis no fue conocido por nuestros antepasados, pero desde que se introdujo en Europa alcanzó mucha popularidad que aún conserva hoy día.

La floración se da entre otoño e invierno, cuando ya está despojada de las hojas.

La parte que interesa con fines medicinales son las hojas, aunque a veces también se utiliza la corteza.

Las hojas se recolectan durante el verano, antes de que empardezcan; su desecación debe hacerse a la sombra, lo más rápido posible.

La droga seca es inodora y su sabor resulta ligeramente amargo y astringente.

Esta planta se suele falsificar a veces con hojas de avellano cuando se vende en mercados y herbolarios, por lo que conviene no comprarla en sitios de dudosa reputación.

Las hojas contienen una alta proporción de taninos.

También presenta ácido gálico y caféico, así como diversos heterósidos flavónicos con miricetina, quercetina y kampferol.

Además es particularmente rico en aceites esenciales.

La composición química de la corteza es bastante semejante a la de las hojas.

Las hojas de hamamelis presentan propiedades astringentes, vasoconstrictoras, hemostáticas, vitamínicas y antimicrobianas.

Se emplean sobre todo en trastornos de la circulación venosa, como pueden ser varices, hemorroides y flebitis, y también es ampliamente usada en trastornos de la menopausia.

En uso externo se usa como astringente y cicatrizante en heridas mal curadas, en ciertas dermatitis, etc., siendo el agua destilada de hamamelis óptima para la desinfección de heridas, descongestión de piel irritada y como apósito en esguinces y contusiones.

Las formas más frecuentes de administración son la tintura (2-5 g/día), el extracto fluido (1-4 g/día), la infusión hecha con 2-4 g de las hojas en una taza de agua hirviendo y el polvo a razón de 0,5-1,5 g. al día.

Se usa también en forma de colirios por sus propiedades astringentes y vasoconstrictoras, para descongestionar ojos cansados e irritados.

Por último, en homeopatía es una planta muy utilizada que entra a formar parte de numerosos remedios tanto de forma externa como interna.

Astringente. Vasoconstrictor. Antimicrobiano

Harpago (Harpagophytum)

El harpago es una planta originaria del desierto del Kalahari y de las regiones que lo rodean.

Los indígenas del lugar lo han empleado desde siempre por sus intensas propiedades antiinflamatorias.

Es una planta herbácea, vivaz, que crece arrastrándose por el suelo, con hojas alternas de borde dentado y flores solitarias tubulosas, de color rojo, que se sitúan en las axilas de las hojas.

El fruto, en forma de cápsula, presenta numerosas espinas.

Sus gruesas raíces buscan en la profundidad del suelo la escasa humedad de este, y tienen unas raíces secundarias en forma de tubérculo que constituyen la droga que luego veremos.

La época de floración del harpago varía mucho en función de donde se encuentre.

De la recolección con fines medicinales interesan las raíces secundarias; estas se deben presentar secadas y fragmentadas en piezas circulares irregulares.

El suber presenta un color marrón-rojizo, con arrugas longitudinales.

La farmacopea británica exige además que la raíz se presente sin adulteraciones y otros requisitos en cuanto a forma, color, homogeneidad y textura.

Al tratarse de una planta de difícil acceso, la recolección casi siempre se lleva a cabo por parte de personal especializado.

El harpago contiene cantidades variables de glucósidos monoterpénicos del grupo de los iridoides, entre los que cabe destacar el harpagósido, el harpágido y el procúmbido.

Estos son los responsables de su sabor amargo.

Como hemos señalado anteriormente, la propiedad farmacológica más sobresaliente de esta planta es su actividad antiinflamatoria.

Esta actividad, junto con la práctica ausencia de efectos secundarios (ya que tan solo presenta un cierto efecto laxante), hacen que esta planta sea un magnífico tratamiento alternativo a otros antiinflamatorios que cuentan con infinidad de efectos adversos.

Además tiene acción analgésica, sedante, espasmolítica, diurética y antiateromatósica.

Como antiinflamatorio resulta especialmente útil en el tratamiento de procesos reumáticos, ya se trate de artritis, artrosis, lumbago o procesos reumáticos crónicos de distinta etiología.

También está indicado en hepatopatías y cierto tipo de desórdenes gastrointestinales.

En cambio, en casos de traumatismo parece ser que su acción antiinflamatoria la desarrolla de manera más lenta, por lo cual está menos recomendada, si bien es cierto que al carecer de efectos secundarios se puede aumentar la dosis en la cantidad que se estime oportuna.

.- Polvo. La droga pulverizada en forma de fino polvo, en cápsulas o en comprimidos, se puede administrar a razón de 3-4 g. al día.

.- Infusión. De 2 a 4 g. de la planta, se añaden a una taza de agua hirviendo; se pueden tomar hasta tres tazas al día.

Lo mejor es hacerlo en forma de cápsulas a fin de evitar su sabor amargo.

Cuando se prepara la infusión se puede perder hasta un 25% de principios activos - además de que su sabor resulta ciertamente repugnante.

Antiinflamatorio. Hepatoprotector. Depurativo

Haya (Fagus sylvatica)

El haya es un árbol de gran tamaño (existen ejemplares de hasta 40 m. de altura); tiene una corteza lisa de color gris plateado y las ramas son delgadas y marrones.

Durante todo el invierno permanece deshojado, brotando las hojas y ramas nuevas sobre el mes de abril.

Echa flores masculinas y femeninas; las primeras, reunidas en una especie de globillos de los que sobresalen los estambres, y las femeninas encerradas en unos involucros que luego, al madurar los frutos, forman un recipiente endurecido que se abre en cuatro valvas.

Se cría por toda la cordillera pirenaica y cordillera cantábrica, llegando hasta Galicia, donde forma bosques muy localizados.

El haya florece al comenzar la primavera, dando sus frutos al final del verano.

La corteza es la parte utilizada con fines medicinales, aunque también se pueden sacar principios activos de las hojas.

La corteza seca de las ramas se recoge al principio de la primavera.

Las hojas de este árbol contienen cantidades importantes de fitosterina, una cera y una sustancia glucosídica.

En los frutos encontramos un alto porcentaje de aceite, cuyo componente principal es la oleína.

En la corteza del árbol hay materias tánicas, pectina, ceras, fitosterina y algunos ácidos orgánicos.

Con la madera de haya se prepara un excelente carbón vegetal; este carbón resulta de enorme utilidad en medicina, y en cualquier botiquín casero debería haber una cantidad suficiente de carbón vegetal, pues supone el mejor remedio para absorber gases pútridos de fermentaciones intestinales anormales -en meteorismo, disenterías flatulentas y en todos aquellos casos en que convenga absorber gases producidos en exceso.

Para la higiene bucal tan en auge en nuestros días este carbón constituye además un excelente dentífrico.

También se utiliza como primera medida de urgencia en determinadas intoxicaciones.

En una primera destilación de la madera de haya, se obtiene la brea de haya, y con sucesivas destilaciones se consiguen grandes concentraciones de guayacol -ampliamente

usado a principios de siglo para combatir la tuberculosis.

En cuanto a las facultades antipiréticas de la corteza de haya, los estudios al respecto parecen indicar que se trata más de una leyenda que de un efecto real.

Los frutos, llamados hayucos, proporcionan un aceite que ha sido muy empleado en la fabricación de pomadas en lugar de la vaselina.

Estos mismos frutos suponen un manjar exquisito para determinados roedores.

.- Decocción. Se utiliza de 10 a 20 g. de corteza por litro de agua.

Se hierve durante 5 minutos y una vez templado se bebe a pequeños sorbos.

Esta operación se puede repetir 3 veces al día.

.- Polvo. Si lo que tenemos es la corteza en polvo, podemos tomar hasta 6 g. al día.

.- Jarabe. 3 cucharadas soperas diarias.

En la farmacia se puede encontrar una solución hidroalcohólica de la corteza, que también aparece formando parte de alguna presentación compuesta.

Antiséptico. Antiinflamatorio. Analgésico

Hediondo (Anagyris foetida)

El hediondo es un arbusto que no suele superar la altura de un hombre, a no ser que se encuentre en terrenos muy cálidos, pues entonces puede duplicar su longitud.

Las hojas se componen de tres hojuelas, como las de los tréboles, que son lampiñas en el haz, con numerosos pelitos en el envés y de figura elíptica.

Las flores son de color amarillo verdoso, con una pequeña mancha negruzca que mira hacia arriba, y se agrupan en pequeños ramilletes nacidos de las ramas nuevas.

Se caracteriza principalmente porque despide un olor fétido en cuanto se toca, a lo que debe su nombre.

Se cría por todo el Mediterráneo, desde Cataluña hasta Gibraltar, aunque es raro encontrarla en el interior de la Península.

El hediondo florece en otoño.

De la recolección con fines terapéuticos principalmente interesan las hojas, semillas y sumidades floridas, aunque en algunos lugares utilizan también la corteza.

Pero es una planta que puede ser peligrosa en manos inexpertas, así que no debemos olvidarnos de asesorarnos bien antes de administrarla.

De todas formas, no suele producir muchas intoxicaciones ya que su repugnante olor resulta de lo más disuasorio.

La corteza y las hojas contienen un alcaloide llamado citisina.

Además, en las hojas existen grandes concentraciones de malato cálcico.

Las semillas -aparte de ser ricas en el alcaloide de antes mencionado- contienen otro alcaloide, la anagirina, que se relaciona estructuralmente con la lupanina encontrada en los altramuces.

De sus virtudes hay poco que decir.

Las hojas tienen un efecto purgante muy marcado; normalmente se emplean en infusión, pero es difícil ajustar la dosis y sus efectos secundarios no son nada agradables, pues incluyen vómitos, fuertes diarreas, dolores tipo cólico y deshidratación posterior a la pérdida de líquido.

Las semillas son vomitivas y muy tóxicas, siendo las sumidades floridas las únicas partes de la planta que se pueden utilizar con relativa seguridad.

De hecho, parece que se emplean en algunas partes del sur de España como pectorales, en forma de cocimiento.

Del resto de la planta es mejor no hacer ningún uso, salvo por orden facultativa y bajo estricto control.

Con esta planta se preparan infusiones, cocimientos y otras muchas formas bebibles, pero siempre teniendo en cuenta la toxicidad del arbusto.

Además, debemos saber que la solución ideal al problema del estreñimiento no estriba precisamente en el empleo de sustancias laxopurgantes, sino en el aumento del consumo de fibra -como hemos tenido ya ocasión de comentar en otras ocasiones.

Tóxico. Purgante. Emético

Helecho común (Pteridium aquilinum)

Es el más conocido de todos los helechos.

Está formado por un rizoma que crece horizontalmente, invadiendo tierras de labor.

Las hojas y ramas que crecen a partir de él pueden alcanzar hasta los dos metros de altura.

Dichas hojas se unen a las ramas por un rabillo que carece de vello; están divididas en segmentos que tienen forma triangular y que se encuentran un poco arrollados, protegiendo así a los esporangios que crecen entre ellos.

Puede encontrarse en las montañas de toda la Península, especialmente al norte y al oeste.

Se crían en zonas de tierras silíceas, en suelos arenosos y húmedos, entre brezos y en los bosques.

No se puede hablar de época de floración, ya que se trata de un helecho y carece de flores.

A cambio posee esporangios, los órganos reproductores propios de los helechos, que contienen esporas en su interior.

Los esporangios del helecho común aparecen en los tallos fértiles en los meses de verano.

Cuando una espora cae al suelo no da lugar al crecimiento de un helecho, sino que en su lugar crece una plantita muy pequeña que se denomina prótalo y que solo se puede ver a través del microscopio.

Existen prótalos femeninos y masculinos, y para que nazca un nuevo helecho es necesario que el masculino fecunde al femenino.

De este helecho se recolectan las hojas y el rizoma.

Dependiendo de la época en la que se recolecte el rizoma, éste será más o menos activo; para ello lo mejor es el otoño.

La composición de este helecho no es muy conocida, entre otras razones porque el helecho común es un planta que no se usa en medicina facultativa para preparar medicamentos.

El único lugar en el que se considera esta planta como buen remedio en muchas dolencias es en Mallorca, y más concretamente los helechos que crecen en los alrededores del santuario de Lluc.

Se considera que es buen hipotensor ya que es capaz de "rebajar la sangre".

Antiguamente por rebajar la sangre no solo se entendía disminuir la presión arterial, sino que también se utilizaba este término cuando se quería eliminar infecciones de la sangre o simplemente aliviar el dolor de cabeza debido a las palpitaciones.

También se considera útil para rebajar menstruaciones demasiado abundantes.

En otras zonas como Andalucía esta planta se ha utilizado en alguna ocasión como antidiarreico y vermífugo.

.- Infusión. Se pone medio litro de agua a hervir y se le añade un puñadito de helecho común; se deja enfriar y se toman tres tazas al día.

Este preparado resulta útil en caso de tensiones elevadas y menstruaciones abundantes.

Antidiarreico. Vermífugo. Hipotensor

Helecho macho (Dryopteris filix-mas)

El helecho macho es una de las especies más robustas que se crían en nuestro país.

Posee un rizoma muy rollizo y grueso, fácilmente confundible con la raíz, que da origen a frondes pecioladas, inicialmente enrolladas en forma de cayado y cubiertas de escamas marrones.

En agosto y septiembre se van formando en la cara inferior de las frondes dos líneas de esporangios; estos liberan unas esporas marrones que aseguran la reproducción de la planta.

Se cría en bosques sombríos y húmedos, a la vera de arroyos pequeños y en general al pie de casi todas las montañas de nuestro país, desde Sierra Nevada hasta los Pirineos, pasando por Cataluña, Galicia y Portugal, aunque no es un helecho tan frecuente de ver como otros.

Al ser un helecho carece de flores y por tanto no tiene floración.

En este caso hablamos de maduración de los esporangios, siendo la época de maduración hacia finales de verano.

Para uso médico se emplea su grueso rizoma, con las partes basales de los frondes que arrancan de él.

Es importante arrancar el rizoma fresco, que es cuando más actividad presenta.

Por la misma razón, el proceso de desecación debe ser lo más corto y rápido posible.

En función de la época de recolección, tendremos un rizoma más o menos activo; se creen más activos los rizomas recogidos en otoño.

En cuanto a la altitud y al tipo de suelo, parece que influye menos en la riqueza en principios activos del rizoma.

No obstante, se prefieren los helechos criados en montaña y en suelos silíceos, frente a los criados en tierras bajas de terrenos calcáreos.

Encontramos en el rizoma derivados del floroglucinol, como la filicina y un aceite esencial con pequeñas cantidades de ácidos grasos libres.

El empleo más característico del helecho macho es como antihelmíntico.

Los floroglúcidos que posee tienen la propiedad de paralizar la musculatura de diversos gusanos intestinales, los cuales, una vez inmovilizados, se desprenden con facilidad de las paredes de todo el tracto intestinal, siendo eliminados junto con las heces.

Se ha utilizado con éxito para combatir la tenia, pero es necesario asociarlo a un purgante que complemente la acción.

El purgante puede ser salino, o bien del tipo de los calomelanos, pero nunca debe asociarse a purgantes grasos como el aceite de ricino, ya que éste favorece la absorción de los principios activos del helecho, pudiendo desencadenar efectos no deseados.

Por la misma razón tampoco se debe administrar esta planta con alcohol.

Entre los efectos no deseados, los principios activos del helecho macho pueden provocar gastroenteritis, hematuria (sangre en orina), broncoespasmos e incluso hay descrito algún caso de ceguera tras una administración incontrolada.

Por ello, se recomienda usar preparados estandarizados -en los cuales se advierte cómo utilizarlo- y usarlo siempre bajo control médico.

En la actualidad se prefiere sustituir esta planta por otros preparados menos ofensivos e igualmente activos.

Por su potencial peligro no se recomienda realizar ninguna preparación casera.

En el mercado farmacéutico existe algún preparado hecho a base de este helecho, pero hay que recordar que debe emplearse siempre bajo supervisión de personal especializado, esto es, médicos y farmacéuticos.

Antihelmíntico. Tóxico

Helenio (Inula helenium)

Es una planta que se conoce desde tiempos antiguos.

Puede alcanzar una altura semejante a la del hombre cuando se localiza en tierras que le proporcionan todos sus requerimientos para lograr un óptimo desarrollo, en cuyo caso se la puede considerar como una de las plantas herbáceas más grandes.

Las hojas son grandes y ovaladas, acabadas en punta y en el envés -de color blanquecino- tienen unas venas que sobresalen de su superficie.

Las hojas -que al tacto resultan un tanto blandas- presentan el perímetro dentado; las situadas en la altura de la base de la planta son las mayores, llegando a alcanzar hasta un metro de largo.

La floración ocurre en el mes de mayo.

Los capítulos florales, de seis hasta diez centímetros de diámetro, aparecen en la zona superior, aprovechando las ramificaciones del tallo; se encuentran protegidas por gran cantidad de brácteas que se sitúan por debajo del capítulo.

Las flores que se encuentran en el perímetro del capítulo son de color amarillo vivo y las interiores -que son las que forman el botón- de un amarillo más apagado y de forma tubular.

El fruto de su fecundación está formado por un aquenio unido a un vilano simple, no ramificado y de color rojizo.

Para la recolección se esperará hasta entrado el otoño, cuando se procede a seleccionar las plantas con más de dos años, de las que se escogerá la raíz o rizoma que a su vez se deberá cortar en finas rodajas para facilitar con esta operación su posterior desecación; ésta se deberá desarrollar a una temperatura nunca superior a los 40 ºC y siempre en lugar bien ventilado.

Por su contenido en aceite esencial, en una magnitud del 1 al 2 %, tiene helenina, lo que le confiere una acción antiespasmódica, antiséptica, antifúngica, antihelmíntica, colerética y colagoga, por lo que se emplea en disquinesias biliares.

Además contiene azuleno, inulina, fructosanos y mucílagos, que le proporcionan una acción vulneraria, por lo que también se emplean de forma tópica sobre heridas, úlceras, eccemas y urticaria. Por otra parte, se ha observado una cierta acción diurética que puede moderar la tensión, produciendo una disminución de la misma.

Está indicado en casos de tos irritativa, tosferina, bronquitis y asma, por su acción antiespasmódica.

.- Decocción. Se añaden 20 gramos de raíz desecada a un litro de agua en ebullición, dejándolo en esta situación durante un intervalo de treinta minutos, transcurridos los cuales se procede al filtrado; se puede tomar una taza del líquido tibio antes de las comidas para conseguir un efecto expectorante balsámico.

.- Ungüento. Consiste en la preparación de una pomada con un componente resinoso al que se le añade un 2% de la raíz desecada de esta planta.

Se emplea como antipruriginoso en urticaria, con efectos vulnerarios, por lo que ayuda a sanar heridas cutáneas e incluso úlceras.

Diurético. Antiséptico. Hipotensor

Hepática (Anemone hepatica)

La hepática es una planta herbácea perenne, con cepa corta y numerosas raíces fibrosas.

Las hojas son más bien correosas, con tres lóbulos enteros y perfectamente simétricos; a menudo presentan pequeñas manchas blanquecinas en el haz, y aparecen sostenidas por largos rabillos y pelos suaves y sedosos que las recubren sobre todo cuando la planta es joven.

Las flores nacen directamente de la cepa; también están sostenidas por largos rabillos y se componen de 6 a 8 hojitas iguales, la mayoría de las veces de un bonito color azul.

Se cría en zonas umbrías de todo el Pirineo y cordillera cantábrica.

Se encuentran en altitudes que varían desde los 100 m. hasta los 2.200 m. de altura.

Según las distintas localidades de procedencia, la floración se produce hacia primavera, aunque la mayoría de las veces empieza a florecer en enero.

La parte más utilizada con fines terapéuticos son sus hermosas hojas, que se recolectan entre marzo y septiembre y siempre con mucho cuidado, ya que la planta en estado fresco es vesicante -es decir, que produce ampollas en contacto directo con la piel.La planta contiene una sustancia llamada anemonol, que irrita la piel.

Cuando se somete a la planta a un proceso de secado, esta sustancia se convierte en otras de carácter inofensivo.

Este hecho puede observarse con el ganado: cuando pastan heno fresco en el que hay mezclado un alto porcentaje de hierbas de la familia de las ranunculáceas, suelen aparecer efectos tóxicos como diarreas, vómitos, etc.

Por el contrario, cuando se deseca el heno, no hay peligro de que el ganado sufra ningún tipo de enfermedad -medida que evita las intoxicaciones y las posibles pérdidas económicas que de ello se derivarían para el ganadero.

Además del anemonol, la hepática contiene un glucósido llamado hepatrilobina y también se ha encontrado una saponina.

En nuestro país la medicina popular le ha atribuido propiedades muy variadas, pero en general está considerada como un buen descongestionante del hígado; sin duda esto se basa en la teoría del signo, ya que sus hojas son trilobuladas, parecidas a la víscera hepática.

Sin embargo estas propiedades sobre el hígado están aún por demostrar.

Lo que parece cierto son sus efectos diuréticos y antiinflamatorio intestinal.

Conviene recordar que nunca se debe usar en estado fresco, sino que hay que someterla a un secado total y guardarla en frascos herméticos.

.- Infusión. Una cucharada de café por taza, tomando de 2 a 3 tazas al día o aplicándolo externamente en forma de lavados.

.- Maceración. Según la sabiduría popular, es la mejor forma de usar esta planta.

Tanto en agua como en vino, se macera una noche a temperatura ambiente y se toma a la mañana siguiente en ayunas.

La dosis recomendada es de 3 gr. de hierba en 100 ml. de agua o vino.

Diurético. Vulnerario. Antiinflamatorio

Herniaria (Herniaria glabra)

La herniaria es una planta herbácea que puede durar varios años, aunque no llega a hacerse una planta muy robusta; echa unas raíces muy firmes y ramificadas, lo que le permite colonizar todo tipo de suelos, aún los más movedizos.

Posee unas hojas pequeñas, lanceoladas, y las flores - que se agrupan formando diminutas espigas- también son menudas.

La planta se da en toda Europa y gran parte de Asia, creciendo en todo tipo de sustrato, sobre todo en aquellos pobres y arenosos.

En España se la puede encontrar a lo largo de los Pirineos y la Cordillera Cantábrica y en general en zonas poco calizas.

La planta florece a principios de año, casi en primavera, aunque puede seguir floreciendo hasta el verano.

La recolección se realiza en el mismo período de floración, ya que es en este momento cuando la planta es más rica en principios activos.

Es importante que una vez secada se conserve en tarros herméticos y fuera de la luz.

En la planta se pueden encontrar saponinas, cumarinas y flavonoides.

Desde el punto de vista científico, la planta no está muy bien estudiada, aunque popularmente se ha utilizado desde siempre como diurético y también se sabe que actúa sobre las inflamaciones y espasmos de las vías urinarias.

A esta planta se la conoce con el nombre de rompepiedras, porque actúa de forma preventiva contra la formación de cálculos renales y sedimentos urinarios.

En general, es una planta que favorece el buen funcionamiento de las vías urinarias.

Como tal planta no aparece en textos muy antiguos; las primeras referencias datan de mediados del siglo XVI.

En principio se pensó que tenía virtudes en el tratamiento de la hernia, y de ahí su nombre genérico.

Posteriormente su uso se popularizó para combatir los cálculos de riñón y las arenillas; esta aplicación la debió sugerir el hecho de que la planta crece siempre entre arenas, aparte de que sus flores forman numerosos granos en las sumidades de las plantas.

Estas similitudes, aunque hoy día nos parezcan absurdas, han sido muy importantes durante toda la historia de la medicina.

Hace años, la única tecnología que existía era la observación y la experimentación: observando las formas, colores, olores, etc. de las plantas, los antiguos hombres de ciencia otorgaban determinas propiedades a las plantas; así, una planta con hojas arriñonadas era útil en dolencias renales; una planta con flor acorazonada constituía un buen remedio como cardiotónico, etc.

No cabe duda de que tal método carecía de rigor científico, pero en muchos casos esta observación, seguida de una experimentación, les hicieron dar con remedios que aún siguen vigentes en nuestros días.

.- Infusión. La planta en cantidad variable, entre 40 y 60 gr., se añade a un litro de agua hirviendo; se deja enfriar y se cuela.

Se pueden tomar varias tazas al día.

Esta planta frecuentemente se asocia a otras hierbas diuréticas, para aumentar su efecto.

En farmacia es fácil encontrarla tanto sola como mezclada con otras.

Diurético. Vulnerario. Antiinflamatorio

Hidrocótila (Hydrocotyle vulgaris)

Esta planta vivaz pertenece a la familia de las umbelíferas y se caracteriza principalmente porque desde el rizoma emergen las hojas, que se quedan en la base de la planta, mientras existen otros tallos bastante más largos en cuyos extremos nacen las flores, aunque ocasionalmente pueden tener alguna pequeña hoja.

Las hojas son de nerviación palmeada y están divididas en tres o cinco porciones, las cuales cuentan a su vez con una serie de denticiones en su contorno.

Tienen una textura suave, endeble, como si se fuera a deshacer en cuanto la cogemos.

Se cría a orillas de aguas, en lugares que se encuentren encharcados durante buena parte del año... por todo el noroeste de la Península.

La floración se produce en los meses de primavera, dando lugar a unas flores muy pequeñas de color blanquecino aunque a veces se pueden encontrar ejemplares de color rosáceo.

Se reúnen en grupos de varias flores y se disponen en forma de umbela.

Para recolectar, se debe esperar a que las flores terminen de abrirse por completo.

Se recoge la planta entera.

De la composición de esta hierbecilla no se puede decir gran cosa, ya que ha sido poco estudiada.

Se dice que contiene una sustancia amarga que se encuentra en otras plantas de la misma familia, pero no se sabe a ciencia cierta qué papel juega en cuanto a sus virtudes medicinales.

A esta planta, de todas formas, se la considera sumamente peligrosa si se administra sin las debidas precauciones.

Solo se recomienda su empleo por vía externa, como vulneraria.

Tiene propiedades cicatrizantes pero se ha comprobado que son mayores los efectos perjudiciales que los beneficiosos, por lo que solo debe emplearse por parte de personal altamente cualificado, de cara a evitar efectos

perjudiciales que puedan no solo no curar sino mermar la salud de quien la tome.

Insistimos en la necesidad de guardar las debidas precauciones en el manejo de esta planta.

Lo único que no entraña riesgos es usarla externamente como vulneraria.

Se puede emplear en forma de emplastos, como cataplasma, o preparar una infusión y aplicarla por medio de fricciones o vendajes.

Cualquier otro uso distinto a la vía externa entraña riesgos innecesarios de consecuencias imprevisibles.

Tóxico. Cicatrizante. Vulnerario

Hiedra (Hedera helix)

Es una típica planta trepadora que puede alzarse a muchos metros del suelo y ascender por casi cualquier tipo de superficie, como árboles, rocas, paredes...

Su procedencia es mediterránea y centroeuropa.

La hoja es brillante por el haz y mate en el envés.

Posee dos tipos de ramas, unas fértiles y otras estériles, que se distinguen fácilmente por la forma de sus hojas.

Las estériles tienen hojas lobuladas con tres o cinco lóbulos y un nervio central que llega al extremo de cada uno de ellos; por su parte, las ramas fértiles tienen hojas ovaladas, con un solo nervio central, y no pueden trepar tanto.

El fruto, venenoso, es redondeado y pequeño, con una tonalidad azul oscura, casi negra.

La aparición de las flores -de color amarillo verdoso- se produce en agosto, septiembre y octubre, obviamente solo en las ramas fértiles.

Se disponen en forma de umbela, aunque hay que aclarar que no pertenece a la familia de las umbelíferas.

La recolección de las hojas y el tallo puede efectuarse en cualquier época del año, aunque es más aconsejable hacerlo antes de la floración.

El fruto es venenoso, ya que es portador de una sustancia hemolítica que destruye los glóbulos rojos, dando lugar a diarreas con sangre, catarsis, alteraciones nerviosas y palidez; por tanto, nunca debe administrarse por vía oral.

Las hojas y el tallo presentan taninos y sales, por lo que resultan de gran utilidad en cicatrizaciones de heridas, llagas y úlceras varicosas.

También contienen saponinas, con acción vasoconstrictora, lo que las hace potencialmente activas en el tratamiento de varices, celulitis...

La ederina, que es uno de sus componentes, es la principal causante de la toxicidad en la hiedra, por lo que su empleo debe evitarse, y solo bajo estricta prescripción facultativa -sin sobrepasar en ningún caso la dosis indicada por el médico- debe administrarse por vía oral.

Se emplea básicamente a nivel tópico, aunque también se puede aplicar por vía oral, en dosis muy bajas y en preparados elaborados por personal cualificado.

De forma externa se utiliza como componente en la preparación de pomadas, jabones... para reducir la grasa acumulada bajo la piel, en casos de celulitis y tratamientos adelgazantes.

.- Decocción. Se prepara un litro de agua, en ebullición, a la que se añaden 200 gramos de hojas y tallo descortezado, manteniendo esta temperatura diez minutos; una vez frío, se filtra, y se emplea el líquido así obtenido en compresas que se aplican en Dependiendo de cómo se lleve a cabo su recolección y su tratamie

Popularmente se han empleado las hojas maceradas con vinagre como queratolíticas, porque resultan muy efectivas en la eliminación de callosidades.

Cicatrizante. Tóxico. Analgésico

Hiedra terrestre (Glechoma hederacea)

Hierba perteneciente a la familia de las labiadas.

Como su mismo nombre indica, su crecimiento es rastrero, desparramado sobre el suelo.

Curiosamente, las ramas que van a echar flor se empinan y crecen hasta un palmo de altura.

Las hojas están enfrentadas, 2 en cada nudo.

Las flores nacen en las axilas de las hojas, dos o tres en cada nudo, y todas echadas hacia un lado.

Esta hiedra se cría en bosques de especies frondosas -sobre todo en los de hoja caediza- por toda la cordillera pirenaica y alrededores.

También se da en la cordillera cantábrica.

La floración de la hiedra terrestre se da a partir del mes de marzo, durante toda la primavera.

De la recolección interesa toda la planta florida.

Para proceder se cortan los vástagos jóvenes y se limpian cuidadosamente, eliminando cualquier rastrojo y posibles parásitos que pudiera albergar.

Rápidamente se pone a secar en capas finas, a la sombra o en secadero a temperatura no superior a la del cuerpo humano, es decir, unos 36ºC.

Encontramos un principio amargo, la marrubiina, además de pequeñas cantidades de esencia (no es una planta muy olorosa).

También contiene taninos, colina y determinados ácidos fenólicos como el cafeico y el clorogénico.

La marrubiina es la responsable de la acción fluidificante de las secreciones mucosas; al hacer más líquidas estas secreciones, son más fácilmente eliminables, y por tanto ejerce una acción expectorante.

El tanino le da una actividad astringente y vulneraria.

Esta virtud de sanar llagas y heridas (vulnerario), está reconocida por los franceses y así lo reflejan en su "codex".

Por último, los ácidos fenólicos ejercen una función antiséptica.

Está indicada en catarros, faringitis, bronquitis, colitis, asma, heridas y forúnculos.

Además, se ha empleado popularmente como sedante, antidiarreico y contra las infecciones urinarias.

En la actualidad, el uso de esta hierba ha quedado relegado a la medicina casera, pero en la era medieval era ampliamente utilizada en toda Europa.

No es una planta que tenga efectos secundarios indeseables, por lo menos en las dosis habituales; lo que ocurre es que en nuestros días disponemos de mejores remedios para tratar las afecciones del aparato respiratorio.

Esta es la razón de que esta planta y otras muchas hayan caído un poco en el olvido.

.- Infusión. Se vierten 20 gr. de la planta en 1 litro de agua hirviendo; al cabo de 10 minutos se filtra el líquido y se bebe edulcorado con un poco de miel.

.- Zumo exprimido. Se recoge un puñado de hojas frescas y jóvenes, se lavan con agua corriente, se secan al aire durante unos minutos y después se machacan en mortero para extraer el líquido.

Para recuperar todo el zumo posible, se recogen las hojas sobre un pedazo de tela y se escurren al máximo.

El líquido obtenido se administra en dosis de 30 gr. al día.

.- Extracto fluido. Entre 15-25 gotas, 2 veces al día.

.- Alcoholatura. Con 500 gr. de la planta fresca recién cogida y 600 gr. de alcohol de 90ºC.

Se deja en maceración una semana.

Posteriormente se cuela el alcohol y se exprime fuertemente el residuo.

Se administra a razón de 2 cucharadas de café diarias en las bronquitis crónicas.

Expectorante. Antiséptico. Astringente

Hierba callera (Sedum telephium)

La hierba callera es una planta perteneciente a la familia de las crasuláceas.

Esta familia se llama así por la crasitud de sus hojas, es decir, porque son verdaderos reservorios de agua, lo que permite a estas plantas resistir prolongados períodos de sequedad en el suelo y en el aire.

La hierba que nos ocupa tiene una cepa engrosada de la cual arrancan en primavera los vástagos nuevos que crecen empinados y tiesos.

Las flores son pequeñitas y muy numerosas, de un color blanquecino algo rosado.

Se cría en peñascales, casi siempre en rocas sin cal, en la mayor parte de los Pirineos.

También se cultivan en jardines y macetas.

La hierba callera florece en la época de máximo calor, en pleno verano.

De la recolección interesan las hojas, que se emplean en estado fresco, colectadas durante la floración.

En algunos casos las hojas se conservan sumergidas en aceite, con objeto de utilizarlas fuera de tiempo -cuando se necesiten- aunque lo mejor es usarlas recién cogidas.

En las hojas de esta planta encontramos un glucósido que se descompone en un azúcar y una esencia de olor parecido al del geraniol.

También es rica en sales cálcicas y contiene pequeñas cantidades de magnesio y hierro.

La principal virtud de esta planta es la vulneraria, es decir, que sana llagas y heridas.

También se le atribuyen otras virtudes como son el actuar como cicatrizante y callicida.

La manera de proceder con las hojas de esta hierba es muy fácil: una vez que se han recogido las hojas con cuidado, se separa la finísima piel que recubre la cara superior de las mismas, que se separa fácilmente de su molla y se aplica directamente sobre quemaduras, cortes, llagas y heridas en general.

Procediendo de esta manera se activa la cicatrización y encoramiento de todas estas agresiones dérmicas.

Asimismo está demostrado que la aplicación de la hoja sobre callos consigue hacer que estos se ablanden.

.- Uso externo. La hoja se aplica directamente, procediendo como hemos explicado en las aplicaciones.

Si partimos de la hoja conservada en aceite, se procede de la misma manera; dependiendo de cómo se hayan guardado, tendrán mayor o menor actividad.

No se conocen aplicaciones de esta planta por vía oral.

Vulnerario. Cicatrizante. Callicida

Hierba carmín (Phytolacca americana)

Es una planta vivaz que suele medir un metro de altura, aunque en buena tierra y con abundante agua puede llegar a alcanzar los dos metros.

Carece de vello en todas sus partes y está repleta de hojas que se encuentran distribuidas por toda la planta; éstas son bastante grandes y su forma es más bien ovalada, aunque acaban en forma de lanza y se encuentran unidas al tallo por medio de un rabillo.

El tallo es bastante grueso en la base y ramificado en los extremos.

La hierba carmín es originaria de América del norte y puede encontrarse en las comarcas marítimas de toda la Península.

Se cría en setos y cerca de lugares húmedos, principalmente en lugares sombríos y frescos.

Esta planta florece durante los meses de verano.

Sus flores son blancas, están formadas por cinco pétalos con forma redondeada.

Se pueden encontrar ramos con un gran número de florecillas distribuidos por toda la planta.

Los frutos maduran durante el otoño, tienen forma de discos y están formados por diez gajitos.

Antes de madurar son de color verdoso y después se oscurecen hasta convertirse en negros.

Son muy jugosos.

Las partes más utilizadas de esta planta son las raíces y los frutos, y por lo tanto las únicas que se recolectan.

El fruto se recoge cuando está bien maduro, lo que suele coincidir con el final del verano y el principio del otoño.

Contiene, entre otras sustancias, glucósido saponínico, ácido fórmico y acético.

Esta planta -que en dosis pequeñas no produce problemas- puede convertirse en muy tóxica si las dosis son elevadas; por lo tanto, no es recomendable su uso casero sin las recomendaciones de un médico.

Los frutos de la hierba carmín se utilizan como purgantes o vomitivos, dependiendo de la cantidad que se administre.

La manera más común de usar esta planta -y a su vez la única recomendable- es externamente.

Normalmente se aplica en forma de pomada contra las erupciones cutáneas, sarpullidos y similares.

El zumo que se obtiene del fruto se utilizaba antiguamente para teñir prendas de vestir por el color rojizo que desprendía, del que procede además su nombre.

En muchos lugares de España se utilizan como plantas decorativas por su gran belleza.

Esta planta no puede utilizarse como preparado casero debido a su toxicidad en cantidades algo elevadas, por lo que la única forma de administración aconsejable es externamente.

.- Pomada. Se toman 200 gramos de la raíz, que es la parte más activa, y se reducen a polvo.

Se prepara con ello una pomada que puede aplicarse en erupciones cutáneas tres veces al día.

.- Tinte. Se obtiene el zumo del fruto bien maduro y se utiliza para teñir.

Purgante. Emético. Tóxico

Hierba de la esquinancia (Asperula cynanchica)

La hierba de la esquinancia es una planta pequeña que no suele alcanzar más de dos palmos de altura.

La cepa perdura durante mucho tiempo; sin embargo, las ramas y las hojas se renuevan todos los años.

Dichas ramas son muy finas y carecen de vello.

Las hojas son puntiagudas y nacen agrupadas en grupos de cuatro o cinco en los diferentes nudos.

Podemos encontrarla por toda la Península Ibérica y también en las islas Baleares.

Se cría en lugares secos y calcáreos, especialmente en los bastante pedregosos y arenosos a cualquier altitud, ya sea a nivel del mar como en montañas cercanas a los 2.000 m.

La hierba de la esquinancia comienza a florecer durante el mes de mayo y continúa floreciendo durante todo el verano, para finalizar en otoño.

Las flores son muy pequeñas, de color rosado y con el cáliz en forma de embudo.

Los frutos también son muy pequeños y carecen de vello como el resto de la planta.

Se recolectan las parte aéreas de la planta, especialmente en la época de floración que es cuando tienen sus principios más activos.

Si se quieren conservar durante mucho tiempo es conveniente ponerlas a secar al sol y guardarlas después en tarros de cristal herméticamente cerrados y en lugar sin humedad.

Esta planta es conocida por sus grandes propiedades diuréticas.

También se la ha considerado durante mucho tiempo como buen remedio para disolver piedras en la vejiga, aunque esta creencia viene propiciada porque se puede encontrar en lugares arenosos y pedregosos.

Es buena para curar todo tipo de afecciones de garganta y anginas.

Fue más utilizada en la antigüedad que hoy en día.

Hace unos cuantos años estaba muy bien considerada (especialmente por la zona de Aragón) en medicina facultativa.

En estos momentos se usa más como remedio casero que por los médicos, pero todavía esta extendida por todo el país ya que se puede encontrar en todas las provincias.

.- Infusión. Se pone medio litro de agua a hervir y después se añaden 30 gr. de la planta.

Se toma como diurético y para diluir los cálculos 3 veces al día después de las comidas.

.- Cocimiento. Se pone 1 litro de agua a calentar junto con 50 gr. de la planta.

Se hacen gárgaras después de colar el preparado para combatir las anginas.

.- Cataplasma. Se machaca la planta y se coloca sobre un trapo de algodón.

Se aplica sobre la garganta para curar infecciones.

Diurético. Antiséptico. Antiinflamatorio

Hierba de la perlesía (Stachys recta)

La hierba de la perlesía es una planta cuya cepa leñosa dura bastantes años.

Las ramas y las hojas se renuevan todos los años y suelen alcanzar de 10 a 40 cm de altura.

El tallo suele estar muy ramificado y repleto de hojas; estas son de forma lanceolada y se encuentran unidas a la rama correspondiente por medio de un rabillo no muy corto.

La hierba de la perlesía se encuentra en la zona norte de la Península Ibérica, por los Pirineos, cordillera cantábrica, etc.

Es muy difícil hallarla por el sur.

Se cría entre matorrales en terrenos áridos y con piedras de zonas montañosas.

La época de floración dura todo el verano.

Las flores son de color amarillo y se agrupan en ramilletes con forma de espiga que contienen de cinco a seis flores cada uno.

La corola es bilabiada, el cáliz tiene forma tubular y está dividido en el extremo.

Se recolecta la planta entera, preferiblemente en verano que es cuando se encuentran más activos sus componentes.

Puede usarse verde o seca, por lo que solo se pone a secar una parte de lo recolectado; después se almacena en un lugar sin humedad y se guarda en frascos de cristal herméticamente cerrados.

La raíz de esta planta está compuesta de una sustancia denominada estaquiosa.

En alguna ocasión se ha utilizado como laxante, pero su efecto es muy leve y existen otras muchas plantas más eficaces que ella para combatir este problema.

Se conocía por lo que se creían propiedades casi milagrosas, ya que antiguamente se tenía la certeza de que podía curar zonas afectadas por alguna parálisis con solo darse unos cuantos baños con un cocimiento de la planta en la parte afectada.

Esta teoría tuvo su arraigo en el norte de España, donde hubo médicos que corroboraron estas teorías en algún informe; incluso cuentan casos de gente que se curó con baños en un cocimiento de esta planta.

Hoy en día no se puede afirmar que esto sea cierto; aunque tal vez sea algo beneficiosa, milagros no hace.

.- Cocimiento. Se ponen 4 litros de agua a calentar y se añaden 60 gr. de la hierba de la perlesía; se cuelan los restos de la planta y se deja enfriar un poco hasta que el agua esté tibia.

Este preparado se utilizaba para tomar baños en la parte afectada de dolor o de cierta parálisis.

También se han utilizado estos preparados para beberlos, y no sólo en baños.

Laxante. Movilidad de parálisis

Hierba de las piedras (Silene saxifraga)

La hierba de las piedras es una hierba muy pequeña que mide como máximo un palmo y medio de altura.

Ahora bien, su altura varía según la tierra en que se encuentre, el clima y otra serie de elementos que influyen en su crecimiento.

Es una hierba muy ramosa, con ramas que crecen anualmente, nudosas y de color oscuro.

Los tallos que nacen de estos ramillos son largos, finos y verdes.

Las hojas son muy numerosas y nacen enfrentadas en los nudillos; son puntiagudas y tienen unas pestañas en los bordes muy difíciles de observar debido a su reducido tamaño.

Esta planta se cría en las zonas montañosas de la mitad norte de España, fundamentalmente en los Pirineos.

Es muy difícil verla en zonas no rocosas.

La floración de la hierba de las piedras comienza en el mes de mayo y abarca toda la primavera y el verano.

Las flores aparecen sostenidas por los cabillos y nacen en los tallos nuevos.

El cáliz es estrecho en la parte inferior y bastante ancho en la parte superior; tiene cinco pétalos divididos en dos lóbulos con forma de estrella.

Cada pétalo a su vez forma apéndices de tamaño reducido.

El fruto está sostenido por un soporte tan grande como él; es de forma ovalada y puede alcanzar los 8 mm de tamaño.

Se recolecta la planta entera, normalmente cuando es joven, aunque tampoco importa hacerlo cuando ya es adulta.

Se desconoce la composición de la hierba de las piedras.

Algunos especialistas dicen que puede tener saponina, como en otras plantas del mismo género.

Aunque en el siglo pasado se decía que esta planta había caído ya en desuso, esto no era del todo cierto, ya que por ejemplo en la actualidad se emplea en Cataluña corrientemente para sanar problemas de riñón, y más concretamente los derivados de cálculos renales.

Tomando infusiones de esta planta se destruyen los cálculos, que son expulsados por la orina.

También se pensaba por aquel entonces que, dado que esta planta resquebraja las piedras para que penetre su raíz, debía servir igualmente para romper las piedras de la vejiga.

Antiguamente se utilizaba el vino en el que se cocía la planta y se usaba -además de para combatir problemas de vejiga- para sanar calenturas.

.- Infusión. En un litro de agua se cuece una onza de la planta.

Si la hierba es joven, adquiere un color verde.

Se recomienda endulzarla con azúcar y tomar una taza de esta infusión en ayunas, aunque se puede beber en cualquier momento.

Diurético. Piedras del riñón

Hierba de las siete sangrías (Lithospermun fruticosum)

La hierba de las siete sangrías forma una extensa mata de color verde ceniciento y de tacto bastante áspero.

Se compone de muchas ramas y ramitas leñosas y de jóvenes brotes muy tiernos, que son los que traen las flores.

Las hojas son estrechas, sin rabo, parecidas a las del romero, solo que un poco más cortas y cubiertas de pequeños pelos cortos, que son los que comunican la aspereza a la planta.

El fruto se compone de tres o cuatro granitos lisos, blanquecinos, que se alojan en el fondo del cáliz.

Esta hierba se cría en los terrenos calcáreos de tierra baja, por casi toda la Península, aunque también se ha encontrado a casi 2000 m. de altura.

En algunas zonas florece a partir del mes de marzo, continuando durante todo el mes de abril; pero en tierras altas se han visto flores en pleno mes de junio.

De la recolección nos quedamos con los brotes de hojas y flores, los cuales se recogen cuando la planta está en su época de máxima floración.

Una vez recogidos, se ponen a secar a la sombra o en secadero, a temperaturas no demasiado elevadas, para que la hierba conserve sus propiedades medicinales.

De la composición de la hierba de las siete sangrías poco se puede decir, ya que apenas se ha estudiado.

Es posible que contenga ácido litospérmico, como otras plantas pertenecientes a la misma familia.

Popularmente, esta hierba ha sido considerada como hipotensora, hipocolesteremiante, hemostática, antiséptica y anticatarral.

Por tanto, está indicada en problemas de hipertensión moderada, gripe, catarros, heridas y ulceraciones dérmicas.

Parece ser que algunos de sus componentes tienen propiedades parasiticidas, aunque esto está todavía por demostrar.

En la mayor parte de la Península esta hierba goza de mucho prestigio en lo que se conoce como "rebajar la sangre".

Incluso existen incipientes estudios que avalan este empleo.

Por último, hemos de comentar también que entre los pastores de algunas regiones la hierba se considera vulneraria, es decir, que cura llagas y heridas.

Como la mayoría de las hierbas de empleo medio, la mejor manera de consumirla es en forma de infusión.

La proporción que se recomienda es de tres partes de la hierba por cien de agua.

Esta infusión se toma dos o tres veces al día, después de las comidas.

Asimismo, se puede usar externamente, en forma de lavados.

Febrífugo. Parasiticida. Vulnerario

Hierba de los anteojos (Biscutella auriculata)

La hierba de los anteojos es una planta anual perteneciente a la familia de las crucíferas.

No suele alcanzar mucha altura, sobre todo si el año en curso no ha sido de muchas lluvias.

El tallo lo tiene derecho, con las hojas amontonadas en la base, como si fuera una roseta y unas pocas repartidas a lo largo del tallo.

Estas hojas son de figura alargada, con los bordes formando ondulaciones y algunos pelillos repartidos en el haz y el envés.

Las flores se recogen en un ramillete terminal y cada flor está sostenida por un cabillo.

El fruto es grande y ancho, con figura de anteojos.

Se cría entre las mieses, en los viñedos, olivares, barbechos, etc., repartida principalmente por la mitad meridional de la Península.

La hierba de los anteojos florece cuando llega la primavera, a partir del mes de abril.

De la recolección con fines terapéuticos interesa toda la planta, que se debe recolectar cuando está a punto de florecer o a más tardar recién florida, ya que cuando la planta echa el fruto pierde todas sus virtudes.

Estos pequeños trucos de recolección son muy importantes, pues una planta con excelentes virtudes puede convertirse en algo carente de valor si no se siguen unas determinadas reglas.

Una vez recolectada se debe poner a secar a la sombra o en secadero, a ser posible a temperaturas inferiores a los 30 ºC.

Finalmente se guarda en frascos bien secos y alejados de la luz.

La composición de esta hierba es totalmente desconocida.

La razón de que nuestros antepasados se fijaran en ella fue la curiosa forma de sus frutos, que se parecen a unos anteojos vistos de frente.

Posteriormente se descubrió que la tisana hecha a base de la hierba tenía ciertas propiedades diuréticas.

Se comprobó asimismo que poseía propiedades antiedematosas, relacionadas sin duda alguna con su virtud diurética.

No se le conoce ninguna otra propiedad, ni se sabe a ciencia cierta si se sigue utilizando. Las hojas tienen cierto sabor herbáceo, al igual que el tallo, este último quizá algo amargo.

.- Infusión. Se prepara a partir de la planta entera, previamente desecada y troceada.

Como se trata de una planta atóxica, las dosis a utilizar se pueden calcular a ojo.

Se añade un puñado de la hierba a un litro de agua hirviendo y se deja enfriar un poco.

Posteriormente se puede edulcorar a gusto de cada cual.

Diurético

AntiedematosoHierba de San Antonio (Epilobium hirsutum)

La hierba de San Antonio pertenece a la familia de las enoteráceas, grupo de plantas poco conocidas desde el punto de vista médico, de las cuales solo interesan dos especies: la presente y la llamada "castaña de agua", que veremos en otra ficha.

La hierba que nos ocupa ahora es una planta vivaz que echa unos tallos rollizos, derechos, que pueden alcanzar hasta un metro de altura e incluso más, y que aparecen cubiertos por un fino y suave vello, al igual que las hojas.

Las flores nacen solitarias en los encuentros con las hojas superiores.

Se cría profusamente a orillas de ríos, arroyos, acequias y arroyuelos, y se encuentra repartida por casi toda la Península.

La hierba de San Antonio florece a partir del mes de junio.

Las flores abiertas tienen unos 2 cm. de ancho y un color que varía entre el rosado y el púrpura.

Estas flores se componen básicamente de cuatro sépalos y cuatro pétalos cruzados, con una pequeña escotadura en su extremo.

En realidad, no es la flor la que interesa desde el punto de vista médico, sino el tallo y las hojas.

Para la recolección se prefieren los tallos tiernos, que se arrancan con las hojas incluidas.

Es mejor esperar a que la planta esté a punto de florecer.

Las hojas se disponen de distinta manera en las zonas superiores e inferiores; en las partes bajas del tallo se encuentran enfrentadas, pero luego, al ir ascendiendo, nacen desparejadas.

La composición de esta hierba no es muy conocida.

Parece que en las hojas se ha hallado algo de ácido málico, pero tampoco existen estudios serios al respecto.

En realidad esta planta no ha sido muy usada.

En algún manual antiguo se cita su administración en tratamientos más o menos prolongados, y llegaba a normalizar la menstruación en algunas mujeres.

Pero su empleo no se popularizó en ninguna parte, aunque por tratarse de una especie totalmente inocua no revestía peligro tomarla en grandes dosis.

Las gentes de campo -que siempre gustan de experimentar con todo lo que les rodea- sí la empleaban.

Existe una vieja receta que aconseja tomar este remedio como a continuación describimos: se toman unos 60 g. de hojas y tallos y se ponen a cocer en un litro de agua hasta que el líquido se reduzca a la mitad; posteriormente se cuela el cocimiento y se guarda hasta el momento que se vaya a emplear.

Se puede tomar cuanto se quiera.

Emenagogo. Astringente. Cicatrizante

Hierba de San Cristóbal (Actaea spicata)

La hierba de San Cristóbal es una planta vivaz.

Es bastante grande y alcanza con facilidad el metro de altura.

Su cepa es gruesa y oscura; de ella parte el tallo, que tiene muy pocas hojas pero muy grandes.

Estas están divididas en tres segmentos que a su vez se subdividen formando un conjunto de gajos desiguales.

Los bordes son aserrados y tanto por el derecho como por el reservo carecen de vello.

Es fácil encontrarla en la zona norte de la Península, especialmente en zonas montañosas de gran altitud como los Pirineos y la cordillera cantábrica.

También se halla en Valencia y por el centro del país, aunque es muy raro verla en el sur.

Se cría en zonas sombrías y húmedas, en barrancos y bosques.

Las flores se encuentran en el extremo del tallo.

Suelen nacer en grupos y es muy raro encontrarlas aisladas; son bastante pequeñas y de color blanco; su fruto tiene forma elíptica y contiene muchas semillas.

Es de color bastante oscuro, prácticamente negro y con mucho brillo.

La época de floración comienza en el mes de mayo, que en ocasiones se prolonga hasta junio e incluso julio, dependiendo de la zona en la que se encuentre.

La única parte que se recolecta es el rizoma.

El rizoma está compuesto por un complejo glucosídico hidrosoluble que es el que proporciona la acción cardiotónica de esta planta.

Es necesario tener mucho cuidado con la hierba de San Cristóbal, ya que puede resultar muy tóxica.

No se debe utilizar nunca como remedio casero y solo debe formar parte de algún preparado que realicen los facultativos.

Sus virtudes médicas se restringen al corazón, sobre el que actúa como tonificante.

Externamente se ha utilizado muchas veces como insecticida, aplicándose sobre todo tipo de ganado.

Los primeros restos de esta planta se fechan en la época medieval.

No se sabe con exactitud cuál es su origen, pero existen indicios de ella en los jardines de castillos feudales.

Los restos se encontraron en terrenos no muy aptos para que se criara sola, por lo que se cree que ya en esa época se empezó a cultivar y cuidar.

Su uso no es recomendable como remedio casero ya que puede ser muy tóxico; si no es en manos de un experto, puede convertirse en un veneno mortal.

.- Insecticida. Antiguamente se mezclaba con manteca de cerdo y se utilizaba para matar insectos; asimismo, en algunas ocasiones se aplicaba -siempre externamente- para curar la sarna.

También se utilizó como alimento para el ganado.

Tóxico. Insecticida. Cardiotónico

Hierba de San Pedro (Primula officinalis)

La hierba de San Pedro es una planta herbácea anual o bienal perteneciente a la familia de las primuláceas, dotada de un tallo velloso, ramificado, en el cual se insertan hojas alternas; sus flores se elevan en parejas, gracias a la presencia de largos pedúnculos.

La característica más notable de esta hierba es el desagradable olor que desprende cuando se estruja cualquier parte de la planta.

Existen dos variedades de esta planta, ambas con igual uso medicinal.
Se cría por todo el Pirineo, especialmente por extensos prados.

La hierba florece a partir del mes de abril, e incluso antes en determinadas zonas geográficas.

De la recolección interesan tanto el rizoma y la raíz como las flores y las hojas.

Para recolectarla se aconseja esperar al momento de máxima floración.

Es importante proveerse de unos guantes ya que el jugo de la planta es vesicante.

Una vez recolectada, se deja a la sombra, en lugar bien ventilado, o en secadero, a una temperatura máxima de 35 ºC.

Posteriormente se guarda en frascos herméticos.

La hierba de San Pedro contiene taninos en elevada concentración, hasta un 38%.

Además encontramos un aceite esencial, un principio amargo y unos cuantos ácidos orgánicos como el ácido málico o el cítrico.

Sin embargo, esta composición está por confirmar, ya que los datos de que se disponen no son muy fiables.

Los taninos confieren a la planta una acción astringente, hemostática, diurética y antirreumática.

De estas propiedades se beneficia sobre todo la medicina de la infancia, ya que no es irritante ni tiene sabor desagradable.

Por su efecto balsámico tiene aplicaciones en tratamientos relacionados con las vías respiratorias.

En dosis moderadas tiene cierto efecto analgésico.

Por último, es importante señalar que la esencia de esta planta, igual que cualquier otra esencia, no se debe emplear en dosis elevadas, pues puede producir trastornos nerviosos o fenómenos alérgicos.

.- Decocción. Para inflamación de boca y garganta.

Se hierven 60 g. de hojas de hierba en 1 l. de agua; se filtra el líquido y se edulcora a gusto de cada uno.

Con la mezcla se hacen gargarismos 3 ó 4 veces al día.

.- Té de hierba. Para gargarismos o para aplicar directamente sobre heridas.

Para ello se vierte 1/4 l. de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de hierba; se deja enfriar, se cuela y se bebe una taza 2 veces al día.
En farmacia se pueden encontrar presentaciones simples de la hierba, tanto el aceite esencial como el extracto fluido.

También existe alguna presentación compuesta.

Balsámico. Analgésico. Antirreumático

Hierba de San Roberto (Geranium Robertianum)

La hierba de San Roberto es una planta herbácea anual o bienal, dotada de un tallo velloso, ramificado, en el cual se insertan hojas alternas; sus flores se elevan en parejas, gracias a la presencia de largos pedúnculos.

La característica más notable de esta hierba es el desagradable olor que desprende cuando se estruja cualquier parte de la planta.

Según unos, huele a macho cabrío, aunque la mayoría opina que huele a la orina de alguien que ha comido espárragos.

Es una planta que se cría en cualquier rincón del país, con tal de que se trate de un lugar sombrío y húmedo.

Así, es fácil encontrarla entre las rocas, en los barrancos y al pie de los peñascos.

La hierba florece a partir del mes de abril, e incluso antes en determinadas zonas geográficas del sur.

De la recolección nos interesan las hojas y el tallo.

Para ello, se aconseja esperar al momento de máxima floración.

Es importante proveerse de unos guantes ya que el jugo de la planta es vesicante, es decir, que puede producir ampollas.

Una vez recolectada, se deja a la sombra, en lugar bien ventilado, o en secadero, a una temperatura máxima de 35 ºC.

Los tallos y las hojas de esta planta contienen taninos en elevada concentración, hasta un 35%.

Además encontramos un aceite esencial, el geraniol; un principio amargo, la geraniina, y unos cuantos ácidos orgánicos como el ácido málico o el ácido cítrico.

El nauseabundo olor de la planta se debe a una esencia que se volatiliza y se pierde cuando se procede al secado.

Los taninos confieren a la planta una acción astringente, hemostática, diurética y tónica general.

De estas propiedades se beneficia sobre todo la medicina de la infancia, ya que no es irritante ni tiene sabor desagradable.

Por su efecto diurético tiene aplicaciones en tratamientos de cálculos urinarios y renales. Es importante señalar que la esencia de esta planta, igual que cualquier otra esencia, no se debe emplear en dosis elevadas, pues puede producir trastornos nerviosos o fenómenos alérgicos.

.- Decocción. Para inflamación de boca y garganta.

Se hierven 60 g. de hojas de hierba en 1 l. de agua; se filtra el líquido y se edulcora a gusto de cada uno.

Con la mezcla se hacen gargarismos 3 ó 4 veces al día.

.- Cataplasma. Para la curación de llagas y úlceras.

Se aplican directamente las hojas frescas, lavadas y machacadas.

Se venda con gasas y se renuevan las hojas 2 veces al día.

.- Esencia. De 2 a 5 gotas, 3 veces al día, aplicadas sobre un terrón de azúcar, en solución alcohólica u oleosa.

.- Té de hierba. Para gargarismos o para aplicar directamente sobre heridas.

Para ello se vierte 1/4 l. de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de hierba; se deja enfriar, se cuela y se bebe una taza 2 veces al día.

En farmacia se pueden encontrar presentaciones simples de la hierba, tanto el aceite esencial como el extracto fluido.

También existe alguna presentación compuesta.

Diurético. Astringente. Cicatrizante

Hierba de Santa María (Tanacetum balsamita)

La hierba de Santa María es una planta vivaz, de las que echan nuevos vástagos en primavera.

Posee una cepa recia, ramificada horizontalmente, con numerosas raíces que surgen del rizoma.

El tallo es anguloso, con algunos surcos, y las hojas están sostenidas por un largo rabillo.

Las hojas superiores muestran pequeños apéndices en la base del rabillo y las más jóvenes se hallan totalmente recubiertas de un vello corto y raso, que van perdiendo a medida que se hacen adultas.

Se cría en huertas y jardines, asilvestrada y en cualquier suelo no muy seco.

Es originaria de Asia Menor.

Es una hierba que se deja ver en verano.

Al llegar esta época florece y se hace adulta, permaneciendo toda la estación florida.

Luego, con la llegada del otoño, se recoge hasta la primavera siguiente.

De la recolección con fines medicinales interesa la sumidad florida.

Una vez recogida, debe secarse y guardarse herméticamente para evitar que se pierdan sus principios activos.

La hierba de Santa María contiene un aceite esencial en concentraciones no superiores al 1%.

Este aceite esencial está poco estudiado, aunque se sospecha la presencia de carvona.

Entre las acciones farmacológicas más destacables a nivel popular, la que más fama tiene es la que ejerce sobre los gusanos intestinales.

Según se cuenta, esta hierba, administrada convenientemente, consigue paralizar la actividad vital de los gusanos y -aunque no llega a acabar con su vida- facilita enormemente su expulsión si se emplea junto con algún purgante.

Otra de las acciones que se le atribuyen es la de descargar el hígado, es decir, que actúa como colerético.

Por último, también facilita la menstruación cuando esta se retrasa demasiado.

Sin embargo, estas acciones no están todo lo estudiadas que debieran, por lo que conviene manejarla con cuidado.

Así, se sabe que puede producir trastornos nerviosos y gastrointestinales, e incluso resultar abortiva.

Con esto es suficiente para que su empleo se deje en manos de profesionales, pues en la actualidad existen remedios mejores, sobre todo para expulsar lombrices intestinales.

.- Polvo. Se emplean de 2 a 4 g. de la hierba debidamente micronizada.

Esta dosis se debe repetir, según criterio facultativo, los días que sean necesarios y debe ir seguida de la administración de un purgante.

.- Infusión. Basta con una cucharada de postre por taza de agua hirviendo.

Se toma a razón de una taza al día, preferentemente en ayunas.

Vermífugo. Colerético. Emenagogo

Hierba de Santiago (Senecio jacobaea)

La hierba de Santiago es una planta herbácea, conocida desde hace tiempo por sus propiedades tóxicas, sobre todo entre el ganado.

Tiene una cepa corta y gruesa, de la cual arrancan numerosas raíces blancas poco profundas.

Los tallos son rollizos y casi leñosos en la base.

Las hojas son de figura alargada y tienen gajos muy profundos que casi llegan a la vena principal.

En la sumidad de la planta se alzan los ramilletes de cabezuelas, cada una con su botón central.

Es una planta vistosa.

Se cría en los prados y lugares herbosos de casi todo el Pirineo y montañas próximas, dándose muchas variedades de ella que sin embargo aún no están bien definidas.

Florece en la época de máximo calor.

De la recolección interesa la planta entera, aunque como hemos mencionado anteriormente se trata de una planta especialmente tóxica, por lo que su recolección debe dejarse en manos expertas.

Además, es una especie de la cual se han identificado muchas variedades, aunque todavía no muy bien estudiadas, por lo que no se puede descartar que algunas de ellas sean incluso más peligrosas.

En la composición de la hierba de Santiago se han encontrado flavonoides, taninos, un principio amargo y diversos alcaloides esteroídicos, responsables de su acción tóxica.

Las acciones farmacológicas más importantes de esta planta se refieren a sus efectos como venotónico, emenagogo y antidismenorreico.

Estas tres palabras tan complicadas se simplifican diciendo que la planta está indicada en problemas circulatorios, (como en varices), que además acelera la aparición de la menstruación y que por último combate las molestias ocasionadas por el ciclo menstrual.

Pero no debemos olvidar que la planta es tóxica: así, se sabe que en el ganado produce importantes lesiones hepáticas y que asimismo estas afecciones las puede provocar en el hombre.

Por tanto, esta hierba debe dejarse en manos expertas y cuando la prescriba un médico habrá de hacerlo durante períodos cortos o curas discontinuas.

Siempre hay que recordar que su uso debe estar supeditado a personal especializado; por tanto, debemos olvidarnos de los posibles usos domésticos de que nos hablen.

.- Infusión. Una cucharada de postre por taza de agua hirviendo.

Se recomienda no tomar más de tres tazas al día.

.- Extracto fluido. De 10 a 25 gotas, repartidas en tres tomas.

Tóxico. Venotónico. Emenagogo

Hierba del mal gra (Ranunculus parnassifolius)

Esta planta puede alcanzar como máximo 10 cm de altura.

Está formada por un tubérculo del que parten numerosas raíces que pueden llegar a medir entre 15 y 20 cm de longitud.

Normalmente se puede encontrar debajo de él el tubérculo del año anterior con las raíces mucho más delgadas.

El tallo también nace del tubérculo; de él parten las hojas, que tienen forma ovalada, son carnosas y de bordes lisos.

Se puede encontrar en la zona norte de la Península, normalmente en altitudes por encima de los 2.000 m; en montañas como la cordillera cantábrica y especialmente en el Pirineo.

Se cría en laderas pedregosas, en zonas donde no hay tierras de labor ni regadíos.

Las flores se crían en el extremo superior del tallo y están formadas por cinco pétalos blancos y muchos estambres.

La hierba del mal gra empieza a florecer a principios de junio, aunque según la zona en que se encuentre puede florecer más tarde.

Los frutos de esta planta son bastante pequeños, tienen forma ovalada y se encuentran todos juntos y apiñados.

Se recolecta la planta entera para su posterior uso.

Normalmente se utiliza seca, por lo que es conveniente almacenarla en lugar sombrío para que pueda secarse del todo.

Su composición es desconocida, pues prácticamente no se utiliza en medicina y por ello no se han investigado mucho sus componentes.

Es una planta que se emplea como remedio casero, especialmente entre los pastores de la zona de los Pirineos; antiguamente la utilizaban para combatir lo que ellos llamaban "el mal gra", es decir, tumores difíciles de curar o que la medicina tradicional consideraba incurables.

Nos referimos a los tumores cancerosos.

Al igual que otras especies de la familia de las ranunculáceas, la hierba del mal gra es una planta cáustica y vesicante, es decir, que el contacto de esta planta con las manos u otra parte del cuerpo puede provocar ampollas y quemaduras en la piel, por lo que es conveniente cogerla con guantes.

De todas formas, la hierba del mal gra no se utiliza en ninguna zona fuera de los Pirineos, a pesar de que también se halla en los Alpes o en zonas montañosas cercanas.

.- Cataplasmas. Se desmenuza bien la planta y después se tritura formando un emplasto.

Se aplica sobre la zona afectada para curar tumores.

Esta planta se utiliza siempre de forma externa para evitar posibles complicaciones.

Es necesario tener precaución con ella, ya que es bastante desconocida y nunca ha sido utilizada en medicina tradicional.

Cáustica. Vesicante

Hierba del pastor (Dorycnium hirsutum)

La hierba del pastor es una planta herbácea de cepa leñosa y ramas herbáceas, que puede alcanzar más de medio metro de altura.

Es una planta vivaz que echa unos tallos rollizos, derechos, cubiertos de un fino y suave vello, al igual que las hojas.

Las flores nacen solitarias en los encuentros con las hojas superiores.

Se cría profusamente entre la maleza, en matorrales y bosques no demasiado espesos, generalmente con la encina y con mayor frecuencia en las provincias del litoral mediterráneo.

La hierba del pastor florece a partir del mes de mayo.

Las flores abiertas tienen unos 2 cm. de ancho y un color que varía entre el rosado y el púrpura.

Estas flores se componen básicamente de cuatro sépalos y cuatro pétalos cruzados, con una pequeña escotadura en su extremo.

En realidad, no es la flor la que interesa desde el punto de vista médico sino el fruto.

Para la recolección se prefieren los frutos maduros.

Las hojas se disponen de distinta manera en las zonas superiores e inferiores; en las partes bajas del tallo se encuentran enfrentadas, pero luego al ir ascendiendo nacen desparejadas.

Esto es importante ya que en algunos pueblos se usan las hojas enfrentadas, desechándose las hojas desparejadas.

La composición de la hierba en cuestión no es muy conocida.

Parece que en las hojas se ha hallado algo de ácido málico, pero tampoco existen estudios serios al respecto.

En realidad esta planta no ha sido muy usada.

En algún manual antiguo se cita su administración en tratamientos más o menos prolongados, en los que llegaba a mejorar considerablemente los molestos síntomas producidos por las hemorroides.

No obstante, su empleo no llegó a popularizarse en ningún sitio, aunque al ser una especie totalmente inocua no revestía peligro el tomar grandes dosis.

Así, las gentes de campo -que siempre gustan de experimentar con todo lo que les rodea- la han empleado.

El hombre ha soñado desde siempre con tener algún remedio eficaz para las dolencias

más comunes, entre las que se encuentran las hemorroides.

Incluso este mal -que existe desde que apareció la raza humana- en nuestros días se ve acrecentado, sin duda por la mala alimentación que tenemos repleta de alimentos refinados.

Pero los remedios caseros tan solo amortiguan ligeramente el dolor y las molestias, sin llegar a sanar.

Por ello, el mejor remedio es acudir al médico, pues tras la pertinente revisión podrá determinar cuál es el mejor remedio a emplear.

Un buen puñado de las sumidades fructíferas de esta planta se hierve en una olla grande con agua, y luego -lo más caliente que se pueda resistir- se toma un baño de asiento con esta agua.

Se trata tan solo de un remedio casero, pero en algunas ocasiones puede sacar de apuros.

Antihemorroidal. Antiinflamatorio

Hierba mora (Solanum nigrum)

La hierba mora -tal y como la entienden las gentes de campo- comprende un conjunto de diversas estirpes emparentadas entre sí que se diferencian por varios caracteres que las modifican ligeramente.

En general son hierbas anuales, de tallo lampiño más o menos velloso.

Las hojas se disponen de manera esparcida a lo largo del tallo y de las ramas; su figura es aovada, con bordes sinuosos o con anchos dientes, son lampiñas y aparecen sostenidas por un rabillo bastante largo.

Las flores nacen de un cabillo común que arranca de en medio de un entrenudo.

Los frutos son bayas del tamaño de un guisante, generalmente de color negro.

Se cría en huertas y otras tierras de labor.

Florece en primavera, prolongándose la floración hasta bien entrado el otoño.

De la recolección con fines medicinales interesan los tallos, las hojas y los frutos.

Una vez recolectados se ponen a secar a la sombra o en secadero, a temperaturas no demasiado elevadas, ya que se podría alterar la composición en principios activos.

Como principio activo de la hierba mora se ha hallado un glucoalcaloide llamado solanina, contenido en proporciones similares tanto en el tallo como en el fruto y las hojas, aunque parece ser que en el fruto maduro no existen restos de este alcaloide.

Al contrario que otros parecidos, carece de toxicidad en dosis relativamente bajas, pero puede resultar peligroso en dosis altas -sobre todo si se administran por vía interna.

En cuanto a sus propiedades, parece probado que tiene una importante actividad analgésica y sedante; al parecer estas acciones las ejerce sobre las placas motoras sensitivas terminales, siendo de gran valor en la práctica clínica.

También actúa de manera eficaz en los procesos dolorosos estomacales, con una eficacia igual o superior a otros medicamentos conocidos.

El contenido de la hierba mora en solanina no es muy alto y además tras la desecación pierde parte de sus propiedades; pero en el jugo de la planta se pueden encontrar cantidades suficientes para producir los efectos sedantes antes descritos.

.- Jugo de la planta. El jugo de la planta llegada a su completa madurez se toma directamente.

No conviene sobrepasar la cantidad de 30 g. por día.

.- Uso externo. De forma externa se usa el cocimiento de las hojas contra el prurito vulvar y hemorroidal, en aplicaciones sobre abscesos, artritis y contusiones.

Analgésico. Sedante. Antipruriginoso

Hierbabuena, Sándalo (Mentha sativa)

Las mentas, en general, son un conjunto de plantas similares
entre sí, caracterizadas sobre todo por haber sido empleadas profusamente como especies medicinales.

No existe un huerto sin alguna variedad de menta.

Una vez plantada, ella sola se conserva, propaga y busca acomodo donde mejor le place.

Toda casta de hierbabuena suele tener las hojas con el rabillo más corto que las de la menta piperita; también se diferencia de ella en que su olor no es tan penetrante.

Se cría en huertas y a veces cimarrona, en tierras sin cultivo y en general en zonas más o menos húmedas.

Como todas las mentas, florece en verano.

De la recolección con fines medicinales interesan las hojas y los tallos.

Las hojas deben recolectarse con tiempo cálido y soleado; se ponen a secar en una corriente de aire (que puede ser artificial) a una temperatura máxima de 25º C.

No deben recogerse las plantas dañadas por la roya.

El principal componente de las mentas es la esencia, que puede variar en función de la raza de la que se trate, la edad de la planta y las circunstancias en que se haya criado.

Las hojas frescas suelen rendir un porcentaje alto de esencia, más que cualquier otra parte de la planta.

Esta esencia se compone de mentol principalmente, pero contiene además mentona, cineol, piperitona y otros terpenos.

Los principales países productores de esencia son: Inglaterra, Alemania, Rusia, Hungría e Italia, en Europa y los Estados Unidos de América; la esencia más apreciada, no obstante, es la de Inglaterra.

La menta es tónica, estimulante, estomacal, aromatizante y carminativa.

Todas sus propiedades se atribuyen directamente al mentol.

Esta sustancia es capaz de actuar directamente sobre los nervios que transmiten la sensación dolorosa, amortiguando así tal sensación.

También actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de bilis.

Todas estas acciones las comparten las mentas en general, aunque lógicamente unas más que otras, en función siempre de su contenido en esencia.

Cuando se necesita menta para uso casero y no se dispone de ella ("Mentha piperita"), se puede echar mano de la hierbabuena para preparar alguna infusión, cocimiento o cualquier otra forma.

Además, la hierbabuena es muy utilizada para aromatizar un sinfín de platos de la cocina tradicional española.

Los árabes preparan una conocida tisana a base de té y hierbabuena, a la que añaden grandes cantidades de azúcar.

Aromatizante. Refrescante. Digestivo

Higuera (Ficus carica)

La higuera es un árbol frutal de la familia de las moráceas.

Se trata de un árbol no muy alto pero de anchura bastante considerable, ramificado, con corteza de matiz gris claro.

Las hojas son grandes, de forma palmada o acorazonada y ásperas al tacto, verdinegras en el haz y más pálidas en el envés.

Las flores son muy pequeñas y apenas visibles, tanto, que antiguamente se pensaba que este árbol no florecía jamás.

Lo que generalmente se conoce como fruto, el higo, es en realidad un receptáculo carnoso cuyo verdadero nombre es sicono.

Al ser un árbol frutal se cría en las huertas.

Las mejores higueras se dan en tierras profundas y con mucha agua subterránea, pero con aire seco y soleado.

Florece desde la primavera hasta el otoño, según la zona donde se encuentre.

De la recolección interesa el fruto.

Contrariamente a lo que se piensa, el fruto no es el sicono o higo, sino que cada sicono encierra en sí una cantidad de pequeñísimas drupas, más bien duras, que en realidad son los verdaderos frutos.

Existen gran número de variedades de higuera común que se distinguen sobre todo por la figura, el color y las dimensiones de sus higos.

Dependiendo de la variedad de que se trate, la recolección se realizará en distintas épocas, aunque los higos corrientes se suelen recoger en otoño.

Los higos contienen abundantes azúcares - principalmente glucosa y fructosa- también sales de hierro, calcio, manganeso, bromo y numerosas vitaminas.

Las hojas y siconos verdes poseen un látex blanquecino; éste contiene una mezcla de enzimas proteolíticas, con acciones que luego veremos.

Las hojas poseen unos compuestos llamados furocumarinas.

En la antigüedad, a la higuera y al higo se le atribuían numerosas virtudes, de las cuales todavía se mantienen algunas.

En principio se considera un alimento altamente energético por su rica composición en vitaminas y minerales.

Además es un buen laxante, propiedad que ya descubrieron los egipcios hace más de tres mil años.

Otra virtud ampliamente aceptada en medicina popular se refiere a que es balsámico y pectoral, sobre todo para ablandar la tos.

La ficina, una de las enzimas que se encuentran en el látex, le proporciona propiedades antiinflamatorias y digestivas.

Es un remedio indicado en estreñimiento, catarros, faringitis, irritaciones gastrointestinales e inflamaciones locales como gingivitis, faringitis, abscesos, furúnculos y quemaduras.

Hay que tener cuidado con las hojas, ya que pueden producir dermatitis por contacto.

.- Colutorio. Se hierven durante 20 minutos unos 25 g. de higos secos, previamente cortados en pedacitos.

Añadimos una cucharada de miel, filtramos y se realiza el enjuague con el líquido caliente.

.- Fruto seco. Los higos, una vez desecados, se pueden tomar en compota o confitura para beneficiarse de sus efectos laxantes.

.- Látex. El látex de las hojas se ha utilizado mucho para combatir verrugas, pero hay que untarlas todos los días y tener mucha paciencia.

Además conviene proteger las zonas circundantes con vaselina.

Laxante. Balsámico. Emoliente

Higueruela (Psoralea bituminosa)

La higueruela es una planta de cepa perenne, con tallos que pueden llegar a alcanzar en ocasiones hasta un metro de altura.

En primavera estos tallos se renuevan y endurecen; cuentan con pocas hojas, a menudo manchadas de oscuro y pequeños pelos blancos, casi siempre dirigidos hacia arriba.

Las hojas se sostienen por un pezón tan largo como ellas.

Las flores son de color azul violáceo y se aglomeran en el extremo de un cabillo estriado, velloso como el tallo y mucho más largo que la hoja.
Se cría en los ribazos y terrenos incultos de todo el país, sobre todo en tierras bajas, aunque puede remontarse hasta los 1000 m. de altura.

La higueruela empieza a florecer en abril, prosiguiendo su floración durante toda la primavera y parte del verano.

De la recolección con fines medicinales interesan sobre todo las hojas, las cuales se deben arrancar con sumo cuidado para no dañar el tallo.

Estas hojas tienen un sabor que recuerda al de las judías tiernas, ligeramente amargo y desagradable al gusto.

Se deben poner a secar rápidamente para, una vez secas, guardarlas en frascos herméticos.

La higueruela contiene esencia de psoraleno, que cuenta con la peculiaridad de permanecer en estado casi sólido a temperatura ordinaria.

También contiene otras sustancias, pero de menor interés médico.

En cuanto a sus virtudes, cabe decir que antiguamente se le atribuyeron muchas, demasiadas para las que en realidad tiene.

En cambio, actualmente parece haber caído en el olvido a juzgar por las pocas aplicaciones que se le reconocen.

Se emplea generalmente como vulnerario, es decir, que sana llagas y heridas.

También se ha utilizado como astringente en heridas y llagas.

Pero en el mercado se pueden encontrar muchas otras especies con virtudes semejantes y de mayor actividad, por lo que tampoco merece la pena centrarse mucho en ella.

En la misma familia de las leguminosas existen múltiples especies con efectos vulnerarios y cicatrizantes mucho más marcados.

.- Cocimiento. La mejor manera de extraer las virtudes de esta planta es preparar un cocimiento a partir de las hojas.

Para ello, se añade un buen puñado de hojas a 1/2 l. de agua hirviendo y se deja cocer durante un buen rato.

Posteriormente se deja enfriar un poco y se aplica en forma de compresas sobre la parte afectada.

Este remedio también se ha usado para amortiguar dolores en picaduras de serpientes.

Vulnerario. Cicatrizante. Astringente

Hinojo (Foeniculum vulgare)

Es un arbusto que puede medir más de metro y medio de altura y que resulta poco exigente a la hora de escoger terreno para su crecimiento.

Forma un rosetón en el suelo, del que parte un largo y robusto tallo de color verde claro que presenta líneas más claras y una ancha médula en el interior.

Las ramas crecen en forma de vainas que posteriormente se vuelven como hojas afiladas y muy ramificadas.

El fruto es muy pequeño, alargado y ligeramente curvo; mide en su lado más largo cuatro milímetros y desprende un agradable olor a anís.

La floración se produce a partir de junio, disponiéndose las flores en vistosas umbelas de hasta treinta radios, formadas por pequeñas flores amarillas.

En julio aparecen los primeros frutos que adquieren una coloración amarilla a medida que maduran, momento en el que se procede a su recolección.

Se conservan en envases de cristal protegidos de la luz.

En altas dosis puede producir convulsiones.

Las hojas tienen esencia en pequeñas proporciones, esencia que le confiere propiedades carminativas, eupépticas, espasmolíticas, productoras de secreción láctea y expectorante.

Posee propiedades antiinflamatorias en uso externo.

Las hojas también se utilizan para sanar llagas y heridas.

La raíz es diurética, lo que favorece la eliminación de líquidos, empleándose sobre todo en casos de cistitis.

.- Decocción. Se prepara hirviendo un litro de agua al que se añaden veinte gramos de raíz

troceada; se mantiene dos minutos a temperatura de ebullición, y una vez retirado de la fuente de calor se deja reposar durante diez minutos en contacto con esta agua; se pueden tomar dos tazas al día.

.- Polvo de raíz. Se puede tomar de cuatro a seis gramos de este polvo al día.

.- Infusión de los frutos. Se prepara un recipiente con agua recién hervida y todavía caliente, se añaden 20 gramos de frutos y se deja reposar durante diez minutos.

Se utiliza como carminativo después de las comidas.

.- Polvo de los frutos. Se dosifican tres gramos al día repartidos en forma de cápsulas de un gramo.

Se emplea como carminativo.
.- Infusión de hojas. Se procede a la preparación tradicional de la infusión en un litro de agua con 25 gramos de hojas; se administrará después de la comida y da buenos resultados como tónico y digestivo.

.- Cataplasmas de hojas frescas. Se emplea como galactógeno y vulnerario, en llagas y heridas abiertas.

Popularmente se ha utilizado esta planta completa preparando una decocción con 20 gramos de planta por cada litro de agua.

Se pensaba que actuaba en alteraciones del oído externo -incluso como remedio para la sordera- mediante vaporizaciones dirigidas sobre el conducto auditivo externo; pero posteriormente se ha demostrado que con esto no se obtienen los resultados deseables, por lo que su empleo en estos casos ha quedado descartado.

Carminativo. Antiinflamatorio. Expectorante

Hinojo marino (Crithmum maritimum)

El hinojo marino es una planta herbácea provista de rizoma rastrero y tallo flexible, poco ramificado, estriado, de color verde glauco.

Tanto el tallo como las ramas rematan en una inflorescencia en umbela compuesta por flores blancas o amarillo-verdosas.

El fruto es ovoide, con paredes gruesas y esponjosas.

Las hojas tienen sabor fuerte, algo saladas, que recuerdan al sabor del apio.

Se cría en rocas y pedregales de zonas costeras, tanto en el Cantábrico como en el Atlántico y Mediterráneo.

Florece hacia el mes de agosto y sus frutos maduran en otoño.

De la recolección interesan las hojas, que son verdes como el tallo y tienen el rabillo dilatado, como si fuera una vaina.

Tanto en las hojas como en el tallo y el fruto se forma la esencia de hinojo marino, siendo en las especies mediterráneas donde se encuentra en mayor cantidad.

La composición de esta esencia difiere enormemente de unas variedades a otras y también varía en función de la especie en que se recolecte e incluso del órgano donde se recoja.

Además es una planta muy rica en vitamina C.

Popularmente se considera planta antiescorbútica, muy utilizada por gente de la mar que siempre la llevaba en sus largas travesías, conservada en un adobo de sal y vinagre.

Empleada de esta forma ejerce también un efecto estimulante del apetito y es digestiva.

También tiene cierto efecto diurético.

En Cataluña es muy usada la hoja de hinojo: la conservan como anteriormente señalábamos, disponiendo de ella durante todo el año, bien en ensalada, bien añadiéndola a determinados guisos.

La esencia de hinojo es muy olorosa y se emplea en perfumería, aparte de su uso propiamente farmacéutico.

Contiene pineno, eugenol, carvacrol y dilapiol.

Se suele añadir a determinados alimentos para favorecer su digestión.

.- Infusión. A partir de las hojas. Se coge un puñado de ellas y se añade a una taza de agua hirviendo.

Se toman 2 ó 3 tazas al día.

.- Ensalada. Tal como señalábamos en las aplicaciones, las hojas de hinojo recogidas cuando están en su máximo esplendor se adoban con vinagre y se prepara con ellas exquisitas ensaladas.

Es una planta atóxica, por lo que se puede usar de mil maneras distintas.

La única precaución que hay que adoptar es la de no confundirse a la hora de hacer la recolección.

Antiescorbútico. Digestivo. Diurético

Hipérico (Hypericum perforatum)

El hipérico es una planta perenne de vistosas inflorescencias amarillas.

En la Edad Media era corriente quemar esta hierba en la casas presumiblemente habitadas por el diablo, por la creencia de que el olor chamuscado del hipérico resultaba insoportable para Satanás, que así huía despavoridamente.

Es una planta que vegeta bien en toda la Península y que prefiere terrenos incultos, prados frescos, cursos de agua y senderos de montaña.

Abunda en Europa, Asia y África.

La planta florece de mayo en adelante; se recolectan las sumidades floridas en plena floración y con tiempo soleado, lo que normalmente suele coincidir con el final de junio.

Una vez recogidas las sumidades y la parte alta del tallo, se ponen a secar a la sombra, bien aireadas.

El hipérico posee un aceite esencial, taninos e hidrocarburos.

A esta planta se le atribuyen innumerables propiedades, pero sobre todo la de ser un buen cicatrizante, así como antiséptico, astringente y vulnerario; es también una planta ligeramente sedante y posee propiedades antidepresivas, aunque muy leves.

Está indicada en el tratamiento de ansiedad, depresión, diarreas, asma, úlcera gastroduodenal y hemorroides.

Sin embargo, posee una sustancia, la hipericina, que consumida en grandes dosis puede producir fenómenos de fotosensibilización, con eritema solar, quemaduras e incluso ulceraciones, por lo que no se recomienda abusar de preparados a base de hipericón (si bien este efecto no deseado está siendo estudiado en profundidad ya que podría ser útil en cierto tipo de enfermedades de la piel, como el vitíligo).

En cualquier caso, su empleo debe estar sujeto a control médico.

.- Ungüento. A un litro de aceite de oliva se añaden 200 gr. de cada una de las siguiente plantas: hipérico, caléndula, llantén menor y milhojas; se cuece a fuego lento durante 3-5 horas, se deja enfriar, se filtra y se guarda en un frasco hermético fuera de la luz, pues si no podría enranciarse.

Se aplica directamente sobre la zona contusionada, con un suave masaje.

.- Infusión. En un litro de agua se hierven 30 gr. de sumidades floridas; se templa el líquido, se filtra, endulza, y se bebe a tacitas a lo largo del día.

.- Extracto fluido. A razón de 35-45 gotas del extracto, 3 veces al día.

También existe en el mercado el extracto seco.

.- Aceite de hipérico. Muy útil para llagas, úlceras y quemaduras.

Se prepara con 125 gr. de sumidades floridas, 250 gr. de aceite de oliva y 125 de vino, a ser posible blanco.

Se macera todo durante 3-5 días, pasados los cuales se calienta la mezcla al baño María durante 3 horas; se filtra el líquido y se empapan compresas en este aceite para aplicarlas localmente.

Cicatrizante. Sedante. Antidepresivo

Hipocístide (Cytinus hipocistis)

La hipocístide es un vegetal parásito que vive a expensas de los jugos de otras plantas.

Si le falta la clorofila, solo puede crecer al amparo de una jara.

Su tallo es de dos a cinco centímetros de alto, carnoso y recubierto de escamas pardas o rojizas.

La hipocístide se implanta en una raíz que no es la suya y suele elegirla bastante gruesa.

Está formada por dos tipos de hojas: las situadas entre las flores son pequeñas y su color es pardusco o leonado; las otras se encuentran en el tallo y su tamaño es algo mayor.

Se cría al pie de jaras y jarillas de la parte mediterránea de la Península, y sobre todo se la puede encontrar en la mitad meridional del país.

La floración de la planta se produce en los meses primaverales.

Sus flores aparecen apiñadas en las jaras y son de color azafrán si las flores de las jaras son blancas, y de color carmesí si las flores de las jaras son rosadas.

Las flores, que forman un cogollo, son de dos clases: machos las que se hallan en la parte superior y hembras las que se hallan en la parte inferior.

Están divididas en cuatro gajos redondos.

Los frutos son carnosos y tienen una viscosidad incolora, transparente y muy pegajosa.

Esta viscosidad tiene muchas semillas.

Se recolecta la planta entera, normalmente en primavera para que se conserve bien durante más tiempo.

Es conveniente utilizarla fresca porque de lo contrario pierde efectividad en sus aplicaciones.

La composición de la hipocístide es bastante desconocida.

En las flores contiene mucílago.

También tiene materias astringentes en toda la planta.

Su mayor virtud radica en sus propiedades astringentes, y por ello se utiliza para contener periodos de diarreas y menstruaciones abundantes.

Aunque no es una planta muy estudiada, se usa desde hace muchos años; de ella se decía que era capaz de reconfortar cualquier parte del cuerpo humano que estuviera afectada por alguna abundancia de humor; también se pensaba que era un buen remedio contra los venenos que se hubieran ingerido.

.- Zumo. Prensando la planta recién recolectada se obtiene zumo.

Se toma a cucharadas, en un número indeterminado.

Es conveniente utilizar este vegetal siempre fresco.

El zumo de la hipocístide, si no se utiliza fresco, se puede exponer al sol en cazuelas para desecarlo; el producto de esa desecación se guarda en tarros y se envuelve en papel de estaño, para utilizarlo posteriormente cuando proceda.

.- Cocción. Se pone agua a calentar y se añaden 100 gramos de la planta.

Se deja enfriar y se toma una taza después de las comidas.

Astringente. Antidiarreico. Emenagogo

Hisopo (Hyssopus officinalis)

El hisopo es un arbusto pequeño, perteneciente a la familia de las labiadas.

Posee un tallo recto, leñoso, que puede alcanzar entre 30 y 60 cm. de altura.

Las hojas son lanceoladas y se agarran al tallo por un rabillo muy corto; en la axila de las hojas superiores aparecen verticilos impares de flores azules, tubulosas, que tienen un fuerte olor parecido al alcanfor y un sabor agradable.

Es una planta que vegeta en colinas secas de la región central y mediterránea, aunque con frecuencia se emplea como planta de jardinería.

En la actualidad la planta se cultiva con fines medicinales ya que de por sí es una planta escasa y rara de encontrar.

La floración del hisopo tiene lugar en verano, aunque puede extenderse hasta el otoño.

Las partes de la planta que interesan desde el punto de vista terapéutico son las sumidades floridas y las hojas, cuando son tiernas y frescas.

Ambas partes deben recogerse al inicio de la floración y secarse rápidamente a la sombra y al aire libre, para después conservar tanto flores como hojas en tarros herméticos.

Esta planta se regenera rápidamente, por lo que es posible hacer 2 ó 3 recolecciones al año.

El componente principal del hisopo es la esencia, que se puede obtener en una proporción del 1-2%, una vez seca la planta.

También posee un principio amargo, ácidos fenólicos, flavonoides y otras muchas sustancias.

La esencia es muy aromática, pero puede resultar muy tóxica si se absorbe en alta cantidad; se calcula que 2 gr. de esencia pueden provocar un cuadro de convulsiones, con trastornos psíquicos y sensoriales.

A dosis bajas la esencia se comporta como digestivo, antiséptico, carminativo y aperitivo.

Gracias a la presencia del principio amargo tiene efecto expectorante y por los ácidos fenólicos se aprecia un efecto hipotensor.

Por todas estas virtudes, es una planta que está indicada en catarros, tos, gripe, asma, inapetencia, digestiones lentas y pesadas, gases e hipertensión.

Pero es importante recordar que la esencia hay que manejarla con cuidado, no sólo por el cuadro de intoxicación que puede ocasionar sino porque además siempre existe la posibilidad de que aparezcan reacciones alérgicas.

También en dosis moderadas puede actuar como irritante de las mucosas.

.- Tintura. Coger 20 gr. de cada una de las siguientes plantas: hisopo, albahaca, menta piperita y salvia; ponerlo a macerar en 2,5 l. de alcohol de 60º.

Esta alcoholatura o tintura alcohólica actúa contra el nerviosismo, dolores de toda índole y digestiones pesadas.

Es conveniente tomar una cucharadita después de las comidas.

.- Esencia añadir de 1 a 2 gotas de la esencia (es muy importante no sobrepasar esta dosis) sobre un terroncillo de azúcar, 3 veces al día.

.- Infusión. Poner 15 gr. de llagas, úlceras y cualquier herida para su pronta cicatrización.

Popularmente se han empleado las hojas maceradas con vinagre como queratolíticas, porque resultan muy efectivas en la eliminación de callosidades.

Cicatrizante. Tóxico. Analgésico

Hiedra terrestre (Glechoma

.- Jarabe. Se puede preparar un jarabe con un 5% de la planta, generalmente de las sumidades floridas.

Se toma a cucharadas grandes para facilitar la expectoración en la bronquitis.

Digestivo. Hipotensor. Balsámico

Hongo yesquero (Fomes fomentarius)

El hongo yesquero crece en diferentes tipos de árboles.

Se adosa a su tronco y alcanza unas dimensiones mucho mayores que las de otros hongos de sus mismas características; así, puede medir 2 palmos o más de ancho y 1 palmo de grosor.

Es mucho más visible que los demás hongos que se crían en los árboles, pues debido a su tamaño sobresale mucho.

Se van formando un montón de tubos que se colocan de manera estratificada y según pasan los años se añaden nuevas capas al hongo anterior.

Esta especie se encuentra por toda la Península Ibérica.

Se cría principalmente en sauces, hayas, robles, encinas y en la mayoría de bosques donde haya un poco de humedad.

Como el resto de los hongos, la planta carece de flores y por lo tanto no tiene época de floración.

La base vegetativa de los hongos está constituida por el micelio; aparece formado por una serie de hebrillas que se alargan bajo tierra y que se unen al pie de la seta propiamente dicha.

Esta parte se mantiene todo el año.

El aparato reproductor lo constituye la seta.

Las laminillas que hay en el sombrero contienen esporas.

Se recolecta la yesca del hongo.

Se utiliza desde hace muchos años para prender fuego, debido a que se va quemando muy lentamente.

Durante mucho tiempo fue uno de los remedios preferidos por los médicos para cortar hemorragias y absorber la sangre y otros líquidos.

Luego hubo un tiempo en el que se dejó de utilizar en los preparados de los facultativos, para después volver a retomarse.

También se ha empleado con el mismo fin en medicina casera, principalmente en la zona de Cataluña.

Para conseguir que absorba mejor los líquidos es necesario que esté lo más blando posible.

Esta absorción se produce gracias a que está formado por un conjunto de hebras muy finas.

.- Maceración. Se corta la yesca del hongo en trozos y se quita la capa exterior; se coloca todo en agua y, si no está muy blando, se golpea con algo duro para que se vuelva esponjoso y flexible.

Se utiliza para absorber la sangre en heridas.

.- Disolución. Se puede disolver la yesca con nitro concentrado.

Este preparado se utiliza para quemarlo y que dure mucho tiempo el fuego en las chimeneas.

.- Emplasto. Se machaca el hongo con dos piedras hasta que se reduce su tamaño.

Se coloca sobre un trapo y se utiliza como venda para absorber la sangre en heridas y cortar hemorragias.

Absorbente

Imperatoria (Peucedanum ostruthium)

La imperatoria es una hierba vivaz que puede alcanzar hasta 60 cm. de altura si las condiciones del terreno son las apropiadas.

La cepa que posee es bastante gruesa, de color castaño, interiormente muy clara, pajiza y lechosa.

Las hojas se dividen en segmentos aovados, lobulados y son un poco tiesas.

El fruto de la imperatoria es redondeado.

Se cría en prados húmedos, al borde de arroyos y en general en zonas donde no falte el agua.

La imperatoria florece en verano, siempre que la humedad del terreno sea la adecuada.

Con fines medicinales se recolectan el rizoma y la raíz.

Se deben recoger con cuidado de no dejar parte de la raíz en el terreno.

Una vez recolectada, se limpia cuidadosamente, se corta en rodajas y se pone a secar a la sombra.

El rizoma de imperatoria contiene cantidades variables de una esencia que por su sabor y olor recuerda a la de la angélica.

Esta esencia está compuesta casi en su totalidad por los denominados terpenos, un alcohol y ácido palmítico.

El rizoma y la raíz son tónicos, estimulantes, diuréticos y carminativos.

En realidad, todas estas acciones las ejerce de manera muy suave, no siendo una planta especialmente activa ni problemática en cuanto a posibles efectos adversos.

En la Antigüedad nadie hizo mención de ella, por lo menos hasta pasada la Edad Media; luego parece que cobró cierta fama y durante una corta época se ensalzaron sus propiedades medicinales.

Sin embargo, volvió a caer en el olvido.

En la actualidad parece que está indicada en algunos problemas digestivos que cursan con hiposecreción gástrica, es decir, cuando el estómago no secreta sus jugos en cantidad suficiente.

.- Infusión. La infusión se prepara a partir de la raíz o el rizoma, los cuales deben recolectarse en otoño, cuando el vástago ya está seco.

Para su preparación se requieren unos 15 g. de polvo de raíz o rizoma que se añaden a 1/2 l. de agua hirviendo.

Una vez fría, se cuela.

Deben tomarse dos tazas al día, después de las comidas.

Si queremos conseguir un aumento de la expectoración la infusión debe servirse bien caliente.

Tónico. Diurético. Estimulante

Ipecacuana (Cephaelis ipecacuanha)

La ipecacuana es una planta herbácea perteneciente a la familia de la rubiáceas.

No alcanza más de 40 cm. de altura, sus hojas opuestas son de hasta 7 cm. de largo, de color verde oscuro brillante en la cara superior y más claro en la inferior.

Se cultiva principalmente en la selva tropical húmeda de Brasil, la India y Malasia, encontrándose otras variedades por toda Centroamérica.

Es una planta conocida desde la antigüedad, sobre todo por sus virtudes eméticas, es decir, la facilidad que tiene para provocar el vómito.

La ipecacuana florece antes del verano, recolectándose las raíces cuando la planta se encuentra marchita, ya que es en este momento cuando mayor concentración en principios activos tiene.

Las raíces se presentan en fragmentos más o menos tortuosos, con un diámetro que oscila entre 4 y 10 mm., dependiendo de la especie de origen y de la edad de la planta en el momento de la recolección.

La superficie es de color pardo y está anillada.

La corteza es gruesa, de sección grisácea y a veces se desprende dejando un anillo central visible, de pequeño diámetro y de color pardo claro.

Estas raíces pueden ir acompañadas de algún trozo de rizoma.

El sabor de la raíz es un poco amargo, algo nauseabundo y acre.Los principios activos de la raíz de ipecacuana son varios alcaloides que se encuentran en una proporción que varía entre el 2 y el 4%.

Se sitúan en la zona cortical de la raíz y los principales son la emetina y la cefelina, que van acompañados de cantidades menores de otros alcaloides de menor importancia.

La raíz de ipecacuana tiene propiedades expectorantes, eméticas y antiamebianas, debidas a la acción de sus alcaloides.

Las propiedades expectorantes se manifiestan en dosis bajas por vía oral; en dosis superiores da lugar a fuertes vómitos, mayores cuanto mayor sea la dosis.

Estos efectos se producen a través del centro del vómito gracias a una acción irritante sobre la mucosa gástrica y a una activación de la zona gatillo del área postrema del bulbo, aunque la contribución de este último mecanismo al efecto emético -en las dosis utilizadas para intoxicaciones agudas- no parece muy importante.

Entre los alcaloides de la ipecacuana, la cefelina es la que presenta propiedades eméticas más acentuadas.

Como emético se emplea en forma de jarabe, que se debe administrar junto con mucha agua para distender las paredes del estómago y favorecer el vómito, que suele aparecer al cabo de unos 20 minutos.

En cuanto a las propiedades amebicidas, estas se deben principalmente a la emetina.

Su mecanismo de acción actúa impidiendo la multiplicación de determinados parásitos.

La ipecacuana se utilizaba antiguamente de forma doméstica, no sin problemas de efectos secundarios, por lo que se empezó a racionar su uso por parte de personal no especializado.

En la actualidad existen jarabes y otros preparados que contienen raíz de ipeca; pero su empleo debe dejarse en manos de personas expertas, es decir, médicos y farmacéuticos.

Expectorante. Emético. Amebicida

Iva (Ajuga iva)

Es una planta vivaz que alcanza aproximadamente los dos palmos de altura.

Lo más característico de ella es su raíz, fuerte, muy desarrollada y no muy erguida, ya que según profundiza en la tierra se va retorciendo.

De ella nacen dos o tres tallos totalmente recubiertos de hojas; estas son de forma lanceolada y su extremo se encuentra dividido en varios segmentos también de forma redondeada.

Están totalmente recubiertas de vello, tanto por el haz como por el envés.

Podemos encontrar esta planta en la mitad norte de España, desde Galicia hasta Cataluña, y es muy poco frecuente hallarla en el sur.

Se cría en colinas y zonas pedregosas y con poca humedad.

Normalmente en tierras calcáreas.

La época de floración comienza a principios de la primavera y termina en verano.

Presenta dos tipos de flores: las primeras tienen la corola de color verde y prácticamente encerrada en el cáliz, por lo que resulta muy difícil verlas en la planta.

Son flores fértiles y tienen almacenadas en su interior unas cuantas semillas.

El segundo tipo es mucho más vistoso, de color purpúreo y olor agradable.

Se recolectan las partes aéreas de la planta durante todo el año, aunque la mejor época para ello son los meses de primavera y verano, es decir, cuando están más activos los componentes de la planta.

Esta planta fue tenida durante mucho tiempo como remedio para cualquier tipo de enfermedad.

Se la consideraba antiespasmódica, tónica y en alguna ocasión se aplicó para bajar fiebres altas.

Se ha utilizado durante mucho tiempo para curar dolores de cabeza y en todo tipo de enfermedades relacionadas con el sistema nervioso.

También se administra para abrir el apetito.

.- Infusión. Se pone a calentar medio litro de agua y cuando empiece a hervir se añaden 15 gr. de la planta.

Se utiliza este preparado para curar las enfermedades nerviosas; se debe tomar una taza en ayunas por las mañanas y si es necesario se puede tomar alguna más a lo largo del día.

También se puede utilizar este preparado como aperitivo.

Entonces se toma una taza unos minutos antes de empezar a comer; pero no debe endulzarse con azúcar o miel ya que podría quitar el apetito.

Antidiarreico. Estimulante apetito. Cicatrizante

Jaborandi (Pilocarpus jaborandi)

El jaborandi es un hermoso árbol perteneciente a la familia de las rutáceas.

De las drogas que proporciona la naturaleza encontramos en este árbol una de las más preciadas, la pilocarpina, sustancia de incalculable valor médico como luego veremos.

El principal jaborandi que se utiliza en nuestros días es el llamado de Marañón, que procede del lejano Brasil.

Las hojas son ovales o lanceoladas y escotadas en el ápice; el limbo es delgado, de un color gris verdoso o verde amarillento.

Las hojas tienen un débil olor y sabor ligeramente amargo.

El árbol es originario de América del sur, de donde es recolectado y enviado al resto del mundo.

La época de floración varía mucho dependiendo de la zona geográfica en que se encuentre.

De la recolección interesan principalmente las hojas, los pedúnculos y, excepcionalmente, el fruto.

Las hojas deben recolectarse y ponerse a secar lo más pronto posible; posteriormente se guardan en frascos herméticos, aunque después de un año -y aun extremando las condiciones de almacenamiento- estas pierden gran parte de su contenido en alcaloides, teniendo que desecharse transcurridos dos años.

Las hojas de jaborandi contienen alrededor de un 0,7-0,8% de alcaloides imidazólicos, siendo el principal la pilocarpina, que es la lactona del ácido pilocárpico.

Otros alcaloides son: la pilocarpidina, la pilosina y la isopilosina -estos últimos sin interés terapéutico.

También podemos encontrar un alto contenido en aceites esenciales, compuestos principalmente por monoterpenos y sesquiterpenos.

Las raíces de jaborandi fueron utilizadas por los indígenas sudamericanos para combatir una amplia variedad de enfermedades; se consideraba un remedio universal.

Así, se empleaba como antídoto en mordeduras de serpiente y otros venenos; como anticatarral, en cálculos urinarios e incluso para tratar la gonorrea.

Debido a la intensa sudoración y salivación que producía, los indígenas lo utilizaban para practicar la "sudoración terapéutica".

Poco a poco se fueron descubriendo nuevas propiedades y desechando otras que se le habían atribuido, hasta llegar a la era actual, en la que se aprovechan sus propiedades como agente colinérgico, es decir, que activa el sistema nervioso parasimpático.

También se usa ampliamente en oftalmología como agente miótico en casos de glaucoma agudo y crónico.

Como vemos, es una planta de la cual se puede sacar mucho provecho, pero que puede resultar peligrosa si se emplea sin las debidas precauciones.

Antiguamente se usaban las raíces, las hojas, los pedúnculos, etc., pero en la actualidad se emplean los principios activos en estado puro, aplicados en distintas formas farmacéuticas como colirios, geles, pomadas y otras muchas siempre bajo estricto control médico.

Miótico. Hipersecretor salival. Febrífugo

Jara (Cistus ladaniferus)

La jara, si se desarrolla en buenas condiciones, es un arbusto alto, perteneciente a la familia de las cistáceas.

Las hojas aparecen enfrentadas, tienen forma de hierro de lanza, quizá algo más estrechas.

Se pueden distinguir las hojas jóvenes de las antiguas por el color verde más lustroso de las primeras frente al verde grisáceo de las segundas.

El vástago florífero aparece en las sumidades de las ramas.

La flor es muy grande, de color blanco inmaculado.

En cuanto al fruto, se trata de una cápsula globosa dividida en diez compartimentos.

Se cría en laderas y collados de tierras sin cal, desde el nivel del mar hasta más de 1000 m. de altura.

La jara florece de abril a junio.

De la recolección con fines terapéuticos interesan las hojas y la oleorresina que se extrae de las sumidades.

Es una planta tóxica, cuyo manejo debe dejarse en manos de personal especializado.

Para la recolección de las sumidades de la jara se debe esperar a que esté a punto de florecer, esto es, en abril y mayo.

La materia glutinosa que se extrae de estas sumidades se denomina ládano.

En algunas partes de Extremadura se produce una sustancia llamada "miel de jara", extraída directamente de las ramas más viejas.

Esta sustancia se presenta en forma de copos blancos, que luego se vuelven más oscuros en contacto con el aire.

Tiene una consistencia muy parecida a la de la miel, y de ahí su nombre.

El ládano obtenido a partir de la jara es una masa pastosa, endurecida, que se ablanda fácilmente por acción del calor.

Está constituido principalmente por una resina, de la cual se puede obtener hasta un 1% de esencia de ládano.

Esta esencia es de un bonito color amarillo dorado y despide un intenso olor a ámbar.

Si se deja en reposo durante unos cuantos meses se van formando en el fondo unos cristalitos que pueden representar hasta un 25% de su peso en seco.

También se puede obtener esencia de jara destilando directamente las hojas frescas.

Esta esencia es rica en una sustancia llamada ladaniol y en diversos ésteres complejos.

Se considera que el ládano tiene diversas acciones farmacológicas, entre las que cabe destacar una acción sedante del sistema nervioso, una acción revulsiva y otra antigastrálgica.

Por tanto está indicado en gastritis, úlceras duodenales y otras patologías del aparato digestivo.

Pero esta resina es muy tóxica, por lo que su empleo no debe dejarse nunca en manos inexpertas.

.- Uso interno. Se puede preparar una infusión con una pizca de ládano añadido a una taza de agua hirviendo.

Se toma a razón de tres tazas al día, después de las comidas.

.- Uso externo: Se aplica la planta machacada en forma de emplastos.

Tóxica la oleorresina. Revulsivo. Antigastrálgico

Judía (Phaseolus vulgaris)

Es una conocida planta anual, originaria de América, que en la actualidad se cultiva por todo el mundo.

Se pueden distinguir distintas variedades botánicas que, a parte de la diferencia en la forma y color de la habichuela, presentan también diferencias en el desarrollo y crecimiento de la planta, aunque no muy marcadas.

Es una planta que no resiste el frío ni mucho menos las heladas, por lo que para su cultivo se debe esperar a que éstas pasen.
Una peculiaridad de los tallos de judías es que al encontrar una pértiga que las sustente se van enrollando en ella, girando siempre hacia la izquierda.

Florece a partir del mes de mayo, cuando eclosionan unas pequeñas florecillas amarillas o blanquecinas.

La recolección de las vainas se llevará a cabo antes de que terminen de madurar, para evitar que la vaina se abra y caigan las semillas.

La vaina es de forma alargada, con los extremos acabados en punta; en su interior se encuentran las semillas, aplastadas, de forma arriñonada y en número variable.

Para proceder a su cultivo se deben emplear estas semillas.

La vaina del fruto de la judía contiene alantoína, sustancia reepitelizante y cicatrizante que se emplea sobre heridas y piel en mal estado.

Contiene también arginina, un aminoácido con claras propiedades diuréticas que puede aumentar el volumen de orina que se elimina diariamente, logrando en consecuencia una ligera acción hipoglucemiante y disminuyendo el nivel de azúcar en sangre de pacientes diabéticos; esta es la razón por la cual este tipo de enfermos pueden tomarla en cantidades moderadas a pesar de su alto contenido en hidratos de carbono, que, en principio, lo harían desaconsejable.

Otros dos aminoácidos que contiene en cantidad son la leucina y tirosina.

Todo este contenido en aminoácidos hacen que esta planta sea muy apreciada por su alto valor biológico, ya que proporciona estos productos en cantidades suficientes para el buen desarrollo de nuestro organismo.

.- Infusión. Cinco gramos de vainas de judía se añaden a 250 mililitros de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante quince minutos; se filtra a continuación y se pueden tomar del líquido preparado hasta dos tazas al día.

.- Decocción. Siete gramos de vainas de judía se añaden a 300 mililitros de agua en ebullición, manteniéndolo a esta temperatura durante cuatro minutos, para proceder a su filtrado posterior; se pueden tomar un total de tres tazas al día.

Diurético. Hipoglucemiante. Reconstituyente

Laminaria (Laminaria cloustoni)

La laminaria es un alga perteneciente al grupo de las algas pardas, llamadas también feófitos.

Las algas, en general, son aquellos vegetales que viviendo en las aguas o al menos en lugares muy húmedos tienen clorofila u otros pigmentos con los cuales pueden sobrevivir a sus necesidades más primarias.

Son organismos relativamente simples en cuanto a su estructura, pero con gran complejidad funcional y reproductiva.

Esta alga en cuestión tiene la forma de una gran hoja plana, sostenida por un largo peciolo que se agarra a las rocas submarinas mediante una especie de raíces.

Puede medir varios metros de largo y se cría con profusión en las rocas submarinas del Atlántico.

Las algas carecen de floración ya que son organismos muy primitivos que apenas han evolucionado en los últimos milenios.

En cuanto a la recolección, con fines terapéuticos se recogen las estípulas y los tallos; estos últimos deben desecarse rápidamente a la sombra o mejor en secadero.

Una vez secos, se cortan en pedazos y se guardan en recipientes herméticos.

Esta alga es particularmente rica en sales minerales de yodo, sodio, potasio, sílice y calcio.

También contiene un glucósido llamado laminaria, mucho mucílago, manitol y polisacáridos diversos.

Por último, se encuentran vitaminas A, B, C, D y E.

Dada su rica composición, tiene una acción remineralizante, vitamínica y estimulante del metabolismo general por activar la hormona tiroidea.

Posee asimismo algunos compuestos con actividad antibiótica y la laminarina es hipolipemiante.

Los mucílagos que entran a formar parte de su estructura tienen las características típicas de estas sustancias, esto es, que se hinchan en el estómago produciendo una sensación de plenitud gástrica y por tanto, disminuyen el apetito.

También, al revestir las mucosas, tiene una actividad protectora gástrica y antiulcerosa.

Por todas estas acciones farmacológicas está indicada en hipotiroidismo, obesidad, colesterol alto, hipertensión, estreñimiento, úlcera gastroduodenal, enterocolitis y arterioesclerosis.

Externamente, el alginato cálcico tiene acción hemostática local de acción rápida y se utiliza en epistaxis (hemorragia nasal), hemorragias dentales y ulceraciones dérmicas.

El uso de esta alga está contraindicado en hipertiroidismo, trastornos cardíacos y deshidratación.

Además, este vegetal tiene la peculiaridad de poder almacenar metales pesados, por lo que solo deben usarse preparados farmacéuticos que hayan pasado los debidos controles sanitarios, pues si tomamos el alga directamente puede resultar tóxica si en la toma de recogida hay altas concentraciones de metales pesados.

.- Decocción. Se maceran durante 4 horas unos 10 gr. del alga en 1/10 l. de agua. Se hierve durante 5 minutos.

La dosis usual es de una taza antes de las comidas.

.- Uso externo. El baño de algas resulta ampliamente reconfortante y el alginato cálcico es muy empleado como hemostático local.

Laxante. Diurético. Estimula metabolismo

Lampazo mayor (Arctium lappa)

Planta que en el primer año de existencia solo desarrolla la parte correspondiente a las raíces y la parte más baja de la propia planta.

Al segundo año de vida emergen el tallo, las flores y el fruto, pudiendo llegar a medir en esta época hasta un metro de altura.

Las hojas son de grandes dimensiones -también lo son sus peciolos- de forma ovalada, recubiertas de vellosidades y con los bordes ondulados sobre sí.

La parte del envés presenta una tonalidad más blanquecina que la correspondiente del haz.

Las hojas tienen todas las mismas características, pero a medida que ascendemos su tamaño se ve reducido.

Florece en verano, cuando presenta unas flores de color rojo púrpura.

Por tratarse de una planta incluida en la familia de las compuestas, sus flores están agrupadas en forma de capítulos, siendo todas ellas de forma tubular.

El involucro está formado por una serie de brácteas largas, rematadas por una punta larga y ganchuda.

El fruto es un aquenio, que posee un corto vilano.

Para proceder a la recolección se debe esperar a la primavera del segundo año de cultivo, antes de producirse la recolección; entonces se efectúa la recogida de las raíces, que de esta forma conservan todas sus virtudes.

El proceso debe efectuarse con sumo cuidado para evitar su rotura; posteriormente se procede a su lavado con agua y luego se ejecutan cortes con los que se obtiene una serie de trozos que se deberán secar lo antes posible, preferentemente al sol, o mejor en estufa, siempre que la temperatura no supere los 70ºC.

Las raíces contienen compuestos insaturados como polienos, taninos y fitohemaglutinina, que le confieren propiedades antibacterianas y antifúngicas, las más características de esta planta y por las que se emplea en heridas, forunculosis, acné, abscesos y ulceraciones tórpidas.

Aparte presenta propiedades hipoglucemiantes, astringentes y diuréticas, por lo que su uso también se recomienda en diabetes, disquinesia biliar, gota, reumatismo...

.- Decocción. Se añaden 30 gramos de la raíz sobre un litro de agua hervida, dejándolo en estas condiciones durante al menos diez minutos.

El líquido obtenido después de filtrado se puede tomar repartido en un máximo de tres tazas al día.

.- Polvo de raíz. Se puede tomar a razón de tres gramos al día para conseguir así sus efectos antiinfecciosos.

.- Aceite de Bardana. Se puede aplicar directamente sobre el cuero cabelludo para combatir la caspa o para la obtención de pomadas que se aplican sobre heridas o úlceras, consiguiendo con ello su cicatrización.

Hipoglucemiante. Astringente. Antibacteriano

Lampazo menor (Arctium minus)

El lampazo menor es una hierba que tarda dos años en florecer.

Durante el primer año únicamente aparece la raíz, que es bastante gruesa, y las hojas, que se encuentran a ras de suelo.

Los frutos y las flores aparecen en el segundo año de floración.

Puede alcanzar los dos metros de altura y su tallo está recubierto de una fina capa de pelitos.

Las hojas son de considerable tamaño, al igual que el rabillo que las sostiene; tienen forma ovalada y dientes en el borde, aunque estos se presentan de forma irregular.

Esta planta se cría en zonas en las que hay restos humanos o de caracter animal.

Es una especie muy frecuente y predomina en casi todo el país.

El lampazo menor florece en verano.

De sus ramas surgen abundantes cabezuelas, al igual que a lo largo del tallo.

Están sostenidas por cabillos y forman racimos.

Las cabezuelas tienen como máximo 2 cm. de diámetro y de su interior surgen unas flores muy pequeñas.

De esta planta se recolectan las raíces; pero esta operación debe realizarse antes de la floración , porque de lo contrario la raíz pierde todas sus virtudes.

La raíz del lampazo no es recomendable como remedio casero ya que puede ser muy tóxico; si no es en manos de un experto, puede convertirse en un veneno mortal.

Algunos estudios que se hicieron sobre la composición de esta planta negaban todas las virtudes que se le atribuían.

Entre estas destacan su capacidad para depurar la sangre y su capacidad curativa contra la furunculosis y las enfermedades de la piel.

Estas propiedades han sido posteriormente comprobadas por diversos especialistas, quienes han ratificado los efectos positivos de la planta.

Otros usos que se le han atribuido antiguamente a esta planta se refieren a su poder como laxante, para combatir enfermedades venéreas como la gonorrea, contra las quemaduras y para tratar problemas articulares.

Un farmacéutico dio a esta planta el sobrenombre de "sanalotodo", dadas sus facultades para curar todo tipo de heridas.

.- Cocción. Se debe utilizar la raíz recién recolectada , pues en caso contrario pierde sus propiedades.

Se cuecen en un litro de agua dos onzas de raíz y se toma un vaso al levantarse y otro al acostarse.

Antibiótico. Diurético. Digestivo

Laurel (Laurus nobilis)

El laurel es un hermoso árbol, de follaje verde y brillante, que vegeta espontáneamente en las regiones mediterráneas y enriquece con su armonía parques y jardines.

Las hojas de laurel se conservan durante todo el año y son duras y correosas, de color verde

oscuro en el haz y algo más pálido en el envés.

Las flores nacen en los extremos de las ramas, reunidas en grupos de cinco.

Existen dos tipos de laureles: los que dan frutos (llamados "baguers" en catalán) y los que no los dan, que son los machos.

Se cría en zonas sombrías y húmedas del litoral, donde gozan de un clima no demasiado extremo, ni por la sequedad del verano ni por las bajas temperaturas del invierno.

Florece en primavera, siendo ésta la mejor época para recolectar las hojas.

Los frutos, por su parte, se recolectan cuando están completamente maduros.

Tanto las hojas como las bayas se deben poner a secar a la sombra, en un lugar exento de polvo.

De las bayas de laurel se extrae una esencia compuesta fundamentalmente de cineol, linalol y geraniol.

También aparecen materias grasas.

En cuanto a las hojas, se componen mayoritariamente de cineol, con cantidades variables de eugenol, pineno y determinados ácidos orgánicos como el acético, el isobutírico y el valeriánico.

Al laurel se le ha considerado desde siempre como tónico estomacal, carminativo, balsámico y antiséptico.

Es ampliamente utilizado en cocina, ya que sus hojas confieren a los manjares un agradable perfume.

De hecho, en la cocina española existe la costumbre de hacer cocer las hojas de laurel en algunos guisados de carne y pescado, con objeto de hacerlos más aromáticos y apetecibles.

Se recomienda especialmente esta práctica en la alimentación de personas inapetentes, y siempre que se quiera excitar el estómago atónico.

Por el contrario, en aquellas personas que padezcan de hipersecreción estomacal, no está recomendada ni esta planta ni ninguna otra; más bien deberán acostumbrarse a comidas insípidas, poco condimentadas, a fin de no sobreestimular el estómago.

.- Infusión. verter 15 hojas de laurel en 1 l. de agua muy caliente.

Filtrar al cabo de 10 minutos, edulcorar el líquido con un poco de azúcar y beberlo a continuación.

.- Baño. en una bañera llena de agua caliente se vierte el líquido obtenido después de macerar durante un par de días 400g. de frutos y hojas de laurel.

Este baño antes de acostarse prepara al organismo para un descanso tranquilo y prolongado.

.- Linimento. con el aceite de laurel obtenido de las bayas se puede preparar un linimento.

Para ello se maceran los frutos en una tacita de aceite de oliva.

Pasados 20 días, se machacan y filtran a través de un pedazo de tela.

Este aceite debe conservarse alejado de la luz y se aplica dando pinceladas sobre la parte dolorida.

Balsámico. Carminativo. Antiséptico

Lauréola (Daphne laureola)

La lauréola es una planta que alcanza de 30 a 40 centímetros de altura.

Su tallo carece prácticamente de ramas y las hojas se distribuyen principalmente por la parte alta de la planta y duran todo el año; son lanceoladas, carecen de vello y tienen un color verde oscuro.

El tallo está recubierto por una corteza de color marrón que se puede separar con bastante facilidad.

Esta planta es originaria de Europa y Asia occidental.

Se cría en bosques, barrancos y laderas, siendo los terrenos calizos los más adecuados para ello.

En España se puede encontrar por todo el Pirineo y zonas montañosas de la zona norte, siendo muy raro hallarla en el sur de la Península.

Normalmente empieza a florecer durante el invierno, prolongándose la floración hasta la primavera en muchas zonas.

Sus flores son muy pequeñas, tienen un color amarillo verdoso y se encuentran agrupadas en ramilletes; tienen un cáliz con forma tubulosa y ocho estambres en el interior.

El fruto posee forma de baya redondeada y no es muy grande.

De esta planta se recolectan las hojas, frutos y corteza.

Una parte de las hojas de pone a secar, pero no todas, ya que se pueden utilizar verdes para unas aplicaciones y secas para otras.

Está compuesta por una resina tóxica denominada mezereína y también contiene cumarina y dafnina, siendo esta última una sustancia que se utiliza para preparar un colorante que permite teñir la lana de amarillo.

Es una planta muy peligrosa, pues está formada por varias sustancias tóxicas.

Se han producido muchos casos de envenenamiento grave por ingerir alguna de sus partes.

Por lo tanto, no debe utilizarse ningún preparado casero de esta planta hecho por cuenta propia; siempre que se utilice debe ser por prescripción médica.

Los efectos de intoxicación que se pueden producir son muy espectaculares: empieza con un escozor en la boca que a continuación se extiende a la garganta; seguidamente se producen dolores de vientre y estómago que suelen acompañarse de vómitos y diarreas, para terminar con una dificultad respiratoria, e incluso puede llegar a provocar la muerte por colapso.

Los médicos griegos la utilizaban como laxante, emético y vesicante.

Actualmente se emplea en homeopatía.

Con ella se prepara una tintura de corteza fresca y se aplica para curar enfermedades de la piel y diversas inflamaciones de las mucosas.

Su uso debe ser externo.

Las hojas y los frutos están considerados como purgantes y la corteza como inflamatoria.

.- Zumo. Se machacan los granos del fruto hasta preparar un zumo que se emplea para relajar el vientre.

.- Cocción. Se cuece agua y se añaden hojas verdes o secas.

Se bebe este preparado para provocar el vómito.

Laxante. Purgante. Vesicante

Lauroceraso (Prunus lauro-cerasus)

El laurel cerezo es un hermoso árbol de gran porte que se mantiene verde todo el año, con unas hojas muy parecidas a las del laurel: recias, lampiñas, verdinegras en el haz y más pálidas en el envés, con dientes en los bordes y sostenidas por un pequeño rabo.

Las flores son blancas y se encuentran agrupadas en ramilletes erguidos que nacen en los encuentros de las hojas.

Los frutos son como pequeñas olivas negras.

Las hojas, si se mastican, saben a almendras amargas.

Se cría por la zona del Cáucaso y por las costas meridionales del mar Negro.

En nuestra península se puede ver como especie cultivada, y normalmente como árbol ornamental en jardines.

Florece entre marzo y abril y sus frutos maduran un poco más tarde.

De la recolección interesan las hojas, donde se encuentran los principios activos medicinales.

Se deben recoger las hojas más jóvenes.

Para su uso medicinal deben de estar en estado fresco.

Las hojas contienen un glucósido llamado prulaurasina que, mediante determinados procesos, libera ácido cianhídrico, responsable de su olor a almendras amargas.

Este ácido es tremendamente tóxico, por lo que se desaconseja totalmente el uso de esta planta sin un debido control.

En cuanto a las acciones que se le atribuyen, la más aceptada es la que se refiere a su comportamiento como antiespasmódico, empleándose principalmente contra la tos convulsiva.

Además es sedante nervioso y estimulante respiratorio.

Pero es necesario recalcar que su empleo puede ocasionar más problemas que beneficios, así que solo debe utilizarse como aromatizante.

Los síntomas más característicos de intoxicación por hojas de lauroceraso son los siguientes: náuseas, vómitos, palpitaciones y elevación de la temperatura corporal.

Esta planta empezó a ser usada con fines medicinales en el siglo XVIII, y ya entonces produjo numerosas víctimas, algunas de ellas mortales.

El primer empleo que se dio a este árbol fue como adorno de jardines, hasta que alguien descubrió en él ciertas propiedades.

Posiblemente, no habríamos perdido nada si hubiera seguido utilizándose sólo como planta ornamental, pues sus virtudes se encuentran en otras muchas especies menos tóxicas.

Dada su gran toxicidad, nos limitaremos a exponer aquellas formas farmacéuticas de uso externo.

.- Infusión. Se hierven en un litro de agua 20 g. de hojas; se deja enfriar la infusión y se utiliza de forma externa para lavar partes inflamadas.

.- Agua de laurel-cerezo. Usada como antipruriginoso.

Se prepara a partir de las hojas del árbol.

Es posible también adquirirla en farmacia, pero sin olvidar que no debe usarse más que externamente.

Tóxico. Aromatizante. Estimula respiración

Lengua de buey (Anchusa azurea)

La lengua de buey es una planta herbácea perteneciente a la familia de las boragináceas.

Posee una roseta de hojas estrechamente lanceoladas, muy prolongadas y atenuadas inferiormente, y una raíz profunda.

Las flores nacen en ramilletes unilaterales y enroscados en su extremo; el cáliz está dividido en cinco gajos bastante profundos; las flores se sostienen por un cabillo largo y el fruto se compone de cuatro granitos de color grisáceo, más largos que anchos.

Se cría entre las mieses así como en los viñedos, olivares, etc., de todo o casi todo el país, tanto en tierras bajas como en montañas.

La lengua de buey florece de mayo a julio.

De su recolección con fines medicinales interesan principalmente las hojas y la flor; esta flor se diferencia, además de por tener el cáliz dividido en cinco gajos profundos, por poseer una corola tubulosa de 10 a 12 mm. de largo, dividida también en cinco lóbulos extendidos horizontalmente de un color azul muy intenso.

Tanto las flores como las hojas, una vez recolectadas, se ponen a secar a la sombra o en secadero a temperaturas no demasiado elevadas.

Posteriormente se guardan en frascos herméticos.

No se dispone de datos acerca de la composición química de esta planta.

Se considera que debe ser bastante parecida a la de otra especie del mismo género, la Anchusa officinalis, en la cual se han encontrado diversos alcaloides y glucoalcaloides, así como colina y pequeñas cantidades de alantoina.

La propiedad farmacológica más sobresaliente de esta planta se refiere a su actividad antiinflamatoria.

Esta actividad, junto con la práctica ausencia de efectos secundarios, hacen de esta planta un magnífico tratamiento alternativo a otros antiinflamatorios que presentan infinidad de efectos adversos.

Además posee acción emoliente, diurética y antiateromatósica.

Como antiinflamatorio resulta especialmente útil en el tratamiento de procesos reumáticos agudos o crónicos de distinta etiología.

En cambio, en casos de traumatismos, parece ser que su acción antiinflamatoria la desarrolla de manera más lenta, por lo cual está menos recomendada; si bien es cierto que al carecer prácticamente de efectos secundarios se puede aumentar la dosis en la cantidad que se estime oportuna.

Esta planta se puede consumir al igual que la borraja, obviando pues cualquier otra extraña forma de administración.

En cualquier caso describimos otras dos formas posibles:

.- Polvo. La droga pulverizada en forma de fino polvo, bien en cápsulas o en comprimidos, se puede administrar a razón de 2-3 g. al día.

.- Infusión. De 2 a 5 g. de la planta; se añaden a una taza de agua hirviendo y se pueden tomar hasta tres tazas al día después de las principales comidas.

Esta infusión se suele preparar a partir de las flores y actúa como estupendo sudorífico.

Antiinflamatorio. Emoliente. Diurético

Lengua de ciervo (Phyllintis scolopendrium)

Las hojas de este helecho -al contrario de lo que sucede con los más frecuentes de la Península Ibérica- se encuentran enteras, sin divisiones, y pueden llegar a medir hasta 25 centímetros de longitud.

Poseen una vena principal y los soros se disponen de forma paralela y oblicua a este nervio principal.

Se desarrolla preferentemente en cuevas de terrenos ricos en calizas, sobre todo en zonas oscuras y con abundante humedad.

También se puede localizar en muros sombríos de regiones con clima lluvioso y húmedo, principalmente en la zona norte del país.

Al tratarse de un helecho no se puede hablar de floración, sino de desarrollos de esporangios, cuya época de maduración corresponde a los meses de abril y mayo.

La composición no se conoce con detalle.

Solo se han estudiado los soros que contienen cerca del tres por ciento de materia grasa, además de ácido eténico y ácido mirístico.

Los frondes del helecho poseen mucílagos y principios astringentes, razón por la cual se ha usado popularmente como vulnerario en la curación de heridas, contusiones y hematomas.

También se le ha atribuido cierta acción hipotensora, aperitiva, pectoral y hepática; pero estos datos pierden credibilidad a lo largo de los años, con lo que su empleo en medicina es cada vez más restringido, aunque todavía algunos libros antiguos y farmacopeas hablan de esta planta junto con otras especies vulnerarias en la elaboración de preparados con tales fines.

En zonas donde su localización es frecuente todavía hoy se emplea en forma de tisanas, costumbre que se remonta a los principios del cristianismo.

.- Infusión. Cinco gramos de las partes aéreas del helecho se añaden a trescientos mililitros de agua que previamente habremos hervido, dejándolo en contacto durante doce minutos. Se puede tomar por vía oral, procurándose con ello un efecto hipotensor leve.

.- Decocción. Se añaden diez gramos de las partes aéreas del helecho a trescientos milili-

tros de agua, dejándolo en ebullición durante quince minutos.

El líquido obtenido se aplica a temperatura ambiente y mediante lavados o con la ayuda de compresas sobre heridas, llagas o eccemas de difícil curación.

Popularmente se preparaban tisanas con cien gramos de la parte aérea del helecho, que se añadían a un litro de agua, obteniendo un líquido con el que se diluía el vino que habitualmente se tomaba en las comidas; se consideraba eficaz contra las mordeduras de serpientes, aunque en nuestros días se ha demostrado la total ineficacia de esta preparación

Hipotensor. Hemostático. Vulnerario

Lengua de serpiente (Ophioglossum vulgatum)

Es un helecho muy pequeño.

Su altura puede variar entre medio palmo y un palmo y medio en el mejor de los casos.

Solo tiene una hoja, de forma ovalada y alargada.

Su parte inferior envuelve el rabillo que sostiene los esporangios en el extremo.

Se considera que la hoja está dividida en dos partes: una fértil, que es la que contiene los esporangios y otra estéril formada por la hoja propiamente dicha.

Se agrupan formando una espiga bastante estrecha que recuerda a la lengua de una serpiente, y de ahí el nombre de la planta.

Posee un rizoma bastante corto del que parten unas raicillas muy delgadas.

Esta planta se puede localizar en la mitad norte de la Península.

Se cría en prados, entre matorrales y en grandes llanuras.

No se puede hablar de época de floración ya que los helechos carecen de flores.

Sus órganos reproductores son los esporangios; dentro de ellos se encuentran las esporas, que al germinar forman una planta denominada prótalo.

Esta planta vive bajo tierra y no llega a ponerse verde ni a florecer.

Su única misión es actuar como intermediaria, ya que contiene los órganos reproductores que una vez fecundados formarán la nueva lengua de serpiente.

Contiene los órganos sexuales femenino y masculino y del órgano femenino fecundado se obtiene la lengua de serpiente.

Este proceso puede durar varios años, hasta concluir con el crecimiento de una nueva planta.

Los esporangios comienzan a madurar al final de la primavera y continúan durante todo el verano.

Se recolecta la parte aérea de la planta.

No es una planta muy utilizada y por lo tanto su composición no ha sido muy estudiada.

Desde el primer momento se la consideró vulneraria, y siempre ha sido utilizada para curar heridas y llagas, externa o internamente.

Antiguamente se empleaba para curar úlceras e incluso hernias.

Actualmente se utiliza solamente como remedio casero para sanar heridas.

En Francia se emplea esta planta para curar llagas y, según cómo sea la planta -con o sin esporangios- se emplea para sanar a hombres o mujeres.

.- Cocción. Se pone 1 litro de agua a hervir y se añade un puñado de la planta.

Se cuelan los restos de la planta y se deja enfriar.

Se toman 3 tazas al día antes de las comidas para curar llagas o heridas internas.

.- Cataplasma. Se machaca la planta y se hace un preparado que se aplica externamente sobre heridas y llagas.

.- Uso externo. Se recogen las esporas que forman un polvo muy fino.

Este polvo se empleaba antiguamente para curar hernias.

Vulnerario. Cicatrizante

Lentibularia (Utricaria aquatica)

La lentibularia es una planta acuática perteneciente a la familia de las lentibulariáceas, la cual se caracteriza por ser una pequeña familia de plantas herbáceas con raíces poco desarrolladas o sin ellas, compuesta de unas 400 especies que viven siempre en contacto con un alto grado de humedad.

La lentibularia vive sumergida y tiene las hojas divididas en segmentos tan finos que parecen cabellos.

Las flores son amarillas y se agrupan en ramilletes de hasta doce flores.

Se cría fundamentalmente en aguas dulces poco profundas, estancadas o de curso lento, desde las marismas ampurdanesas hasta Galicia y Portugal.

La planta florece de mayo en adelante, siempre y cuando se den buenas condiciones atmosféricas.

De la recolección interesa la planta entera, aunque habría que decir que interesaba antaño, ya que en la actualidad el único valor que tiene es histórico.

La planta presenta unas estructuras denominadas ascidios, las cuales le sirven para atrapar pequeños bichitos que posteriormente son digeridos y asimilados por la hierba.

En estos ascidios se encuentran determinados fermentos, responsables de digerir a los pobres animalillos que quedan atrapados.

Estos fermentos tienen una importante acción vulneraria y cicatrizante sobre las heridas y por ello se utilizaba mucho; incluso llegó a ser una planta oficinal, es decir, que se incluía en todos los tratados como un remedio seguro.

Pero el problema concernía a que la planta arrastraba muchas impurezas de las aguas donde habitaba, con el consiguiente peligro que esto ocasionaba, ya que tradicionalmente la planta se aplicaba directamente sobre la úlcera o herida.

Por esta razón empezó a caer en el olvido, hasta llegar a nuestros días, en que ya no se usa en absoluto.

A pesar de ello, todavía se sigue incluyendo en los tratados sobre plantas medicinales por la importancia que tuvo en su época.

En nuestros días se recurre a otros remedios mejores y más seguros.

Además, es una planta que juega un importante papel dentro de su ecosistema, por lo que sería de lamentar que por culpa del hombre pudiera llegar a desaparecer -puesto que no hay que olvidar que no sería la primera vez que una planta llegara a extinguirse por causa del hombre y de la falta de respeto por nuestro ecosistema.

Como ya hemos comentado, anteriormente se usaba en forma de cataplasmas sobre heridas y llagas, incluso si estas se encontraban ulceradas.

En la actualidad no se recomienda su uso, siendo preferible emplear otras plantas de las muchas que brinda la madre naturaleza.

Cicatrizante

Lentisco (Pistacia lentiscus)

El lentisco es una gran mata o pequeño arbusto, que crece hasta los 2 metros de altura cuando se respeta y no se lo maltrata.

La corteza de las ramas jóvenes tiene un color rojizo que se torna gris a medida que van madurando aquéllas; las hojas se conservan verdes durante todo el año y son lampiñas.

Esta planta tiene pies masculinos y pies femeninos.

Las flores, por su parte, son pequeñas, rojizas y dan un fruto con forma de guisante, globuloso, que pasa del verde al negro según la estación.

Se cría en los collados y laderas de la mayor parte de la Península.

Es típico de la región mediterránea.

El lentisco florece en abril y mayo y los frutos maduran en otoño.

Para uso médico se utilizan tanto las hojas como los tallos.

Pero la parte más interesante de este arbusto es la resina que fluye de los troncos, bien espontáneamente, bien sangrándolos.

Esta resina se denomina almáciga o mastique y se recoge en verano, pero sólo a partir de lentiscos que se hayan hecho casi árboles; lo cual no es fácil de ver en nuestra Península ya que esta planta es muy buen combustible (esto es, que arde muy bien), por lo que la cruel mano del hombre no le deja desarrollarse en todo su esplendor, sino que lo aprovecha para otros fines más lucrativos.

En cualquier caso, los pocos lentiscos que se han hecho árboles en nuestra Península, exudan lágrimas de mastique igual que los de otros países.

Las hojas del lentisco contienen un alto porcentaje de taninos y otras materias astringentes, un colorante y pequeñas cantidades de esencia de lentisco.

En los frutos, cabe diferenciar la carne y el hueso interior; de ambas partes se obtiene el aceite de lentisco, usado en algunas comarcas catalanas para el alumbrado.

La almáciga o mastique está constituida por ácidos masticínicos, ácido masticólico, una materia amarga y una pequeña cantidad de esencia de almáciga, integrada básicamente por pineno.

La almáciga se usa para fortificar las encías y perfumar el aliento.

Esta resina también se emplea en odontología para la fabricación de diversos cementos dentinales.

Las hojas y los tallos son muy astringentes y se utilizan asimismo para fortificar los dientes y encías.

Otro uso popular de este arbusto es como aperitivo, para excitar el apetito en niños y ancianos.

En algunas zonas de Cataluña -donde la presencia de esta planta es abundante- se prepara un "agua de lentisco" macerando un ramito de esta planta con 2 ó 3 hojitas, en un vaso lleno de agua.

.- Resina. La resina mascada directamente refresca el aliento y fortifica las encías.

Pero no conviene abusar de ella.

.- Vino de lentisco. Antiguamente se preparaba un vino con este arbusto, que se utilizaba como tónico estomacal y antidiarreico.

.- Agua de lentisco. Se deja en maceración durante una mañana una ramita de lentisco con 3 ó 4 hojas en un vaso grande de agua; al mediodía se toma media taza y por la noche la otra media.

Odontología. Fortificación encías. Astringente

Lepidio (Lepidium latifolium)

El lepidio es una hierba vivaz, de tallo y ramas tiesas, que no suele alcanzar más de tres palmos de altura.

El tallo es completamente lampiño; las hojas se encuentran esparcidas por el tallo, existiendo grandes diferencias de tamaño entre las hojas inferiores y las superiores.

Son de forma aovada y lanceolada, con la parte superior prolongada, los bordes parcialmente aserrados y a menudo terminadas en una puntita, lo mismo que el tallo y las ramas.

Las flores forman ramilletes terminales en panícula y son pequeñas y blancas.

Se cría a orillas de arroyuelos por toda la Península, pero sin ser característica de ninguna zona.

El lepidio florece de mayo en adelante, siendo normal encontrar alguna planta florida a finales del verano.

De la recolección con fines médicos interesa la planta entera, la cual se debe recoger cuando se necesita, ya que lo que se utiliza es la planta fresca.

Por tanto, de nada vale acapararlo en grandes cantidades, ya que para cuando vayamos a usarla posiblemente haya perdido todas sus propiedades.

Contiene una esencia en todas sus partes; esta esencia presenta altas cantidades de azufre en su composición.

En cuanto a las semillas parece que son ricas en una sustancia llamada mirosina.

Sus virtudes parece que son similares a las de otras crucíferas del mismo tipo.

Es una planta no muy activa desde el punto de vista práctico, pero que se puede usar sin el peligro de otras crucíferas.

De sus propiedades analgésicas se puede decir que antiguamente se usaba para los dolores de ciática, con excelentes resultados, pues además se le atribuyen propiedades antiinflamatorias.

.- Hojas frescas. Las hojas se pueden tomar en pequeña cantidad, previamente desmenuzadas y mezcladas en ensalada.

.- Tisana. Se prepara echando en un pocillo de agua hirviendo unas cuantas hojas recién cogidas y retirando inmediatamente el puchero del fuego.

Una vez frío se endulza a gusto de cada cual y se bebe a pequeños sorbos.

.- Uso externo. Las hojas también se pueden usar de forma externa.

Para ello se machacan en un mortero y se aplican en forma de emplasto.

Los efectos son parecidos a los de la mostaza.

De esta forma se solía administrar para combatir dolores de ciática.

.- Infusión. Verter en una taza de agua hirviendo 2 g. de hojas desecadas, junto con algunas sumidades de tomillo.

Se deja enfriar y se cuela.

Esta infusión se aprovecha sobre todo para lavados vaginales, con bastante uso en medicina popular.

.- Decocción de uso interno. 30 g/l, se hierven durante 10 minutos y se toman de tres a cuatro tazas al día.

Antiinflamatorio. Analgésico. Diurético

Levadura de cerveza (Saccharomyces cerevisiae)

La levadura de cerveza es un hongo microscópico.

Está formado por células muy pequeñas de forma ovalada.

Cuando se juntan un montón de estas células se forma una especie de barrillo que suele ser de color blanco o gris.

Esta levadura se cría desde hace muchísimos años en los depósitos de cerveza; vive cultivada en dicho líquido y se mantiene gracias a la glucosa que obtiene de la malta de la cerveza.

Contiene un fermento que es capaz de convertir dicha glucosa en alcohol y gas carbónico, obteniendo la cerveza a partir del líquido con malta inicial.

Al igual que en el resto de los países, en España se obtiene la levadura de cerveza en las fábricas de producción de dicha bebida.

La recolección se produce en la fábrica de cerveza.

Al producirse un barrillo con esta levadura es fácil separarla del resto del líquido.

Normalmente la venden muy fría y para conservarla es necesario desecarla primero a una temperatura no superior a 40 ºC.

Después se debe guardar en un frasco herméticamente cerrado en lugar fresco y sin humedad.

Evidentemente no se puede hablar de época de floración al tratarse de un hongo.

Esta levadura se ha utilizado en medicina desde la época de los egipcios.

Su composición es sencilla, ya que al menos el 75% es agua, el resto son diversos minerales, sustancias proteínicas y grasas como la ergosterina, que correctamente tratada puede ser una buena antirraquítica.

Para utilizarla se le suele quitar el amargo del lúpulo.

Se usa como reguladora de las funciones intestinales, constituyendo un laxante bastante suave.

Antiguamente se usaba para combatir la fiebre tifoidea, pero hoy en día ha sido sustituida por otras sustancias.

Entre sus aplicaciones podemos citar que se usa para combatir enfermedades de vías respiratorias como catarros, también para diabéticos y además exteriormente es buena para la piel.

Si se recoge fresca se suele tomar mezclada con cerveza.

Pero es necesario que no pase mucho tiempo desde que se recolectó y siempre que haya estado guardada en frigorífico a temperaturas no superiores a 0 ºC.

En caso de no estar seguros de su estado de conservación, o si huele mal, no debe ser ingerida.

Si se ha desecado dura mucho más tiempo, llegando incluso a los 3 años de conservación con la mitad de las células todavía vivas y la otra mitad, aunque muertas, manteniendo alguna de sus propiedades.

Se pueden tomar unos 10 gr. al día y se mezcla con cerveza o con cualquier otro líquido.

Las dosis deben reducirse a medio gr. al día para los niños.

Nutritivo. Flora digestiva. Depurativo

Licopodio (Lycopodium selago)

Se trata del máximo representante de la familia de las licopodiáceas.

Todos ellos son helechos y, concretamente, el licopodio que nos ocupa se caracteriza por poseer los tallos bastante largos -pueden llegar a medir hasta un metro de largo-, que se deslizan rastreros por el suelo y de los que parten otros que se levantan perpendiculares al suelo; todos ellos aparecen recubiertos por una serie de hojitas pequeñas, si bien se puede diferenciar las que pertenecen al tallo rastrero de las otras en el hecho de que estas últimas poseen unas formaciones llamadas esporangios, situados en la cara superior de las hojitas.

Por tratarse de helechos no se puede ni mucho menos hablar de floración, así que explicaremos el particular ciclo reproductivo del licopodio.

Como ya hemos apuntado, de la cara superior de las hojitas de los tallos aéreos nacen los esporangios, que alcanzan su madurez en los meses de verano; estos esporangios están repletos de esporas, que no generarán otro nuevo helecho -como se podría pensar- sino una formación que contiene los órganos sexuales, de modo que, tras la fecundación de la célula femenina, ésta sí dará un nuevo licopodio.

La parte que se debe recolectar son las esporas, procediendo como se indica a continuación y con el máximo cuidado, pues nos encontramos con una especie que por su rareza se encuen- tra protegida, por lo que debemos tratar por todos los medios que perdure para las futuras generaciones.

Al llegar la época de maduración de los esporangios, éstos se abren, dejando caer libremente las esporas; para recogerlas se colocará un papel o un recipiente en la parte inferior, y con un leve movimiento de los tallos caerá una especie de polvillo amarillento que está constituido por esporas.

Este polvo también recibe el nombre de azufre vegetal o polvo de licopodio.Las esporas de licopodio contienen resina, azúcar, fitosterina, cera, aceite y glicerina, por lo que se emplea principalmente sobre la piel, como protector de la epidermis para evitar irritaciones y escoceduras.

Su acción emoliente también ayuda a mejorar las afecciones dérmicas.

La planta en sí contiene alcaloides como licopodina, clavatina y clavotoxina, que son muy tóxicos y que impiden su empleo indiscriminado de forma interna para conseguir efectos diuréticos y laxantes.

.- Polvo de licopodio. Lo constituyen las esporas; en forma de polvo muy fino se emplea como talco secante y absorbente, capaz de aliviar escoceduras e irritaciones.

El manejo del polvo de licopodio debe efectuarse siguiendo unas mínimas precauciones, ya que es un polvo muy inflamable.

.- Homeopatía. Se emplea en la preparación de diferentes formulaciones en concentraciones variables, que parten de una tintura madre y pasan por diluciones sucesivas.

Protector dérmico. Diurético. Laxante

Limonero (Citrus limonum)

El limonero es un árbol perteneciente a la familia de las rutáceas, muy conocido y apreciado en nuestro país.

Principalmente se cultivan dos especies que se distinguen claramente por el sabor amargo o dulce: bien por la corteza, que en el amargo es más gruesa y rugosa y en el dulce es fina y lisa; bien por el tamaño, mayor en el amargo y menor en el dulce.

En cualquier caso, todas nos brindan esos maravillosos frutos que son los limones, frutos oblongos con dos salientes en los extremos, de piel amarilla y esponjosa e interior carnoso y jugoso, dividido en varios gajos que son muy ácidos de sabor.

Como ya hemos comentado, se cultivan varias especies.

Los frutos de algunas de ellas maduran de octubre a febrero; otros lo hacen durante la primavera y verano.

De la recolección interesa todo el fruto, tanto el pericarpio como la pulpa.

En cuanto a la forma de recolección y conservación, es sobradamente conocida por todos.

En la corteza del fruto abunda la esencia de limón; aproximadamente se pueden obtener 3 g. de esencia por cada kilo de limones.

Esta esencia se compone de limoneno, felandreno, citral, citronelal y otras sustancias en proporciones menores.

En el jugo de la pulpa de limón se encuentran cantidades muy altas de ácido cítrico.

Se sabe que los limones alcanzan el máximo de acidez en otoño y que luego esa acidez va disminuyendo a medida que avanza el invierno y llega la primavera.

En la pulpa también hallamos cantidades importantes de vitamina C, al igual que otras vitaminas.

Contiene asimismo otros ácidos como el málico, flavonoides, pectinas y diversos azúcares.

Se considera un excelente antiescorbútico, que ya se empleaba empíricamente mucho antes de que se descubrieran las vitaminas.

La esencia es antiséptica, carminativa y diurética, actividades que se ven reforzadas por la presencia de flavonoides que además ejercen una acción venotónica y vasoprotectora, controlando la permeabilidad de los vasos sanguíneos capilares y aumentando su resistencia a la rotura.

La pectina, por su parte, tiene un efecto hemostático y protector de la mucosa gastrointestinal.

Externamente actúa como antiséptico, cicatrizante, hidratante y demulcente.

No obstante, hay que advertir que la esencia debe administrarse con precaución, sobre todo en niños, por la posibilidad de que aparezcan reacciones alérgicas.

.- Esencia. Se puede administrar de dos a cinco gotas, dos veces al día, sobre un terrón de azúcar o en solución alcohólica.

.- Infusión. Se prepara a partir de la corteza de tres limones por litro de agua.

Una vez hecha la infusión, se toman tres tazas al día, antes de las principales comidas.

.- Jugo de limón. Muy usado en la cocina.

Su obtención es sencilla, bastando para ello con tener a mano un simple exprimidor.

Dado que es tremendamente ácido, se recomienda añadir azúcar o cualquier otro edulcorante.

.- Colutorio. Se exprime el zumo de un limón en un vaso y se diluye con una cucharadita de agua templada.

Con este líquido se realizan enjuagues varias veces al día.

Carminativo. Antiséptico. Diurético

Lino (Linum usitatissimum)

El lino es una planta herbácea anual que se caracteriza sobre todo por su tallo frágil y largo que soporta hojas alternas y lanceoladas.

Las flores tienen cinco pétalos y un bonito color azul cielo; en los frutos se hallan unas semillas brillantes, lisas, de color castaño claro.

La hierba es originaria de Egipto y no se encuentra de manera natural en nuestro país; pero es una planta que se cultiva a gran escala con fines industriales, tanto por las fibras textiles que se obtienen de sus tallos como por el aceite y la harina que se extraen de sus semillas.

Según la altura donde se encuentre, puede florecer desde abril hasta julio.

Las semillas se recolectan entre agosto y septiembre y una vez limpias se ponen a secar a una temperatura de 40ºC.

La semilla de lino contiene entre un 30 y un 45% de aceite -el llamado aceite de linaza- muy rico en ácidos grasos insaturados.

También posee mucílago y una sustancia que puede resultar tóxica en dosis moderadas.

Además, por el contenido en mucílago las semillas actúan como excelente laxante mecánico: la envoltura de la semilla, al tragarse, se hincha, aumentando así la masa fecal a la vez que aviva los movimientos del intestino, lo que se traduce en una rápida y efectiva evacuación.

Asimismo, el aceite posee propiedades lubricantes; es también un buen antiséptico y ejerce acciones similares a la vitamina F, muy útil en eczemas, contusiones, forúnculos y abscesos.
La cantidad de sustancia tóxica que posee es bastante pequeña, pero aun así hay que tener cuidado; por eso se recomienda tomar las semillas enteras, sin moler, ya que la cutícula protectora evita que se desprenda el tóxico.

Por la misma razón, la harina de linaza sólo se recomienda para uso externo.

.- Semillas. Se ingieren enteras, sin masticar, con abundante agua.

La dosis varía de 2 a 3 cucharadas grandes, en función del efecto que se quiera lograr.

.- Cataplasma. Para tratar los abscesos.

Se hierven en 250 cc. de agua 60 gr. de harina de lino; una vez calentada, se vierte esta pasta sobre una tela que se cubre con una gasa; se espera a que se enfríe un poco para aplicar después sobre la zona a tratar.

.- Infusión. Se utiliza una cucharada grande por taza.

Se hierve durante 3 minutos y luego, una vez frío, se cuela; con 2 ó 3 tazas al día es suficiente para lograr los efectos deseados.

.- Aceite. Se puede aplicar tópicamente.

Existe un linimento preparado con la mezcla a partes iguales de aceite de lino y agua de cal; la emulsión que se obtiene resulta muy útil para las quemaduras.

En farmacia se encuentran comercializadas tanto las semillas como la harina.

Además, el lino forma parte de muchas presentaciones compuestas.

Laxante, Emoliente, Reepitelizante

Lino catártico (Linum catharticum)

El lino catártico, planta herbácea perteneciente a la familia de las lináceas, es muy conocido por todo el alto y bajo Aragón.

Es una planta tan pequeña que suele pasar inadvertida a la gente que frecuenta sus zonas de crianza.

No suele rebasar el palmo de altura y echa tallitos muy delgados y endebles, a veces tumbados debido a su extrema fragilidad.

Tiene las hojas enfrentadas, lo que le hace inconfundible si se compara con otros linos.

Se cría en laderas herbosas y frescas, en bosques no demasiado espesos, en prados húmedos, etc., repartido por casi toda la Península.

Florece entre mayo y julio, dependiendo de dónde se encuentre.

De la recolección con fines medicinales interesa toda la planta, la cual se debe recolectar antes de que florezca para así obtener mayor concentración en principios activos.

El sabor de la hierba resulta demasiado amargo para poderse consumir directamente, por lo que se tendrá que preparar la planta para poder aprovecharla.

De todas formas debemos recordar que el uso de sustancias con efecto purgante debe estar muy regulado, ya que no constituyen ni mucho menos la solución ideal al problema del estreñimiento.

En la composición de esta hierba encontramos una cantidad apreciable de linina, tanino bastante conocido que se caracteriza principalmente por su sabor amargo.

También presenta pequeñas cantidades de resina y otros compuestos de menor interés farmacológico.

La mencionada linina parece ser que procede de la descomposición de un glucósido amorfo, el cual -tras determinados procesos bioquímicos- se convierte en linina más azúcares.

Esta linina es la base de su principal aplicación médica.

Posee intensa acción purgante, poco usada en España excepto en la zona de Aragón, en donde parece ser que se emplea para combatir dolores tipo cólico.

Se trata de una sustancia con efectos purgantes muy marcados, lo que debe ser tenido en cuenta a la hora de administrarlo ya que este tipo de medicamentos pueden resultar perjudiciales para la salud, sobre todo si se consumen sin control médico.

Otra de las acciones que se le atribuyen es que favorece el vómito; sin embargo, esta acción no está aún demasiado estudiada.

Esta planta, al ser tan pequeña e insignificante, pasó inadvertida a nuestros antepasados y no fue hasta el siglo XVI cuando empezó a utilizarse.

.- Infusión. Se prepara con 5 g. de la planta, previamente desecada y troceada, añadidos sobre dos tazas de agua hirviendo.

La forma de consumirla suele ser una taza antes de acostarse y otra a la mañana siguiente, en ayunas.

El problema es que a menudo provoca el vómito, así que conviene vigilar al paciente.

Purgante. Laxante. Emético

Liquen de Islandia (Etraria islandica)

Popularmente se conoce a este liquen con el nombre de musgo de Islandia; pero no debemos confundirnos: botánicamente no se trata de un musgo y tampoco crece en exclusividad en esa isla del norte europeo; lo podemos encontrar en países cuyas temperaturas tienden a estar por debajo de la media, localizándose sobre la tierra, junto con musgos, en zonas boscosas poco espesas de montañas y en determinados prados.

Precisamente el hecho de que se localice en zonas donde crecen musgas sumidades floridas -o bien simplemente de las hojas- en 1/2 l. de agua hirviendo; dejar reposar durante 20 minutos y colar el líquido.

La forma adulta, con posibilidades reproductivas, tiene una altura que no sobrepasa los

quince centímetros; su morfología bien se podría asemejar a la de un pequeño arbustillo, ya que la parte inferior se va estrechando a medida que nos aproximamos al substrato, encontrando formaciones parecidas a raicillas que lo mantienen unido al terreno.

La recolección de la forma adulta se puede realizar a lo largo de todo el año, procediendo a una desecación breve y exponiéndolo al sol, aunque también se puede efectuar el proceso al abrigo del sol, en cuyo caso resulta bastante más lento.

Su contenido en ácido cetrárico le hace ser especialmente útil en procesos que cursan con emesis o vómitos; también es útil como aperitivo por ser un buen tónico amargo, por lo que se puede emplear en casos de anorexia.

Contiene grandes cantidades de mucílago, que le confiere acción emoliente, antitusiva y diurética.

También contiene ácido úrsico y poliquéstrico, sustancias responsables de su actividad antibiótica.

Por todos los componentes reunidos en este liquen, resulta especialmente indicado en procesos catarrales, laringitis, faringitis...

Su empleo está contraindicado en personas especialmente sensibilizadas a este liquen o en aquellas con proceso de úlcera gastroduodenal.

.- Infusión. Quince gramos del talo se añaden a un litro de agua hervida con anterioridad y que permanezca aún caliente, dejándolo en contacto durante diez minutos; se puede emplear en casos de anorexia o como aperitivo.

.- Gelatina. Por su gran contenido en mucílago se puede preparar una gelatina con 50 gramos de talo, para tomar a lo largo del día.

.- Doble decocción. Se emplea para eliminar las sustancias amargas responsables de la acción aperitiva; se procede a hervir el talo -en una cantidad de quince gramos- en un litro de agua, durante un minuto, lavándolo posteriormente a conciencia; se retira el agua y se sustituye por agua nueva en una cantidad de litro y medio durante media hora.

En casos de gastroenteritis y pectoral se pueden tomar tres tazas al día.

Antibiótico. Diurético. Antitusivo

Lirio (Iris germanica)

Planta de desarrollo perenne que crece gracias a un rizoma bastante engrosado, localizado a ras del suelo, del que surgen unos tallos que pueden alcanzar casi el metro de altura, siempre y cuando el terreno y las condiciones de cultivo sean las adecuadas.

Podemos encontrarla en zonas próximas a asentamientos humanos, pues al ser una planta vistosa es muy cultivada; por otra parte, y gracias a su rizoma, aunque su cultivo se deteriore seguirá desarrollándose por muchos años.

Las hojas tienen una disposición de tipo opuesto: todas ellas nacen de la parte inferior, donde se encuentran agrupadas, enfundadas unas en otras, para posteriormente erguirse hacia el cielo.

La floración se produce entre abril y junio, dependiendo del clima donde se desarrolle.

Las flores son de color azulado y se disponen en forma de ramillete en el extremo superior del tallo; en época de floración su apariencia es muy vistosa, por lo que se emplea abundantemente como planta ornamental en la decoración de jardines.

La recolección se realiza preferentemente en el mes de agosto, eliminando la parte más exterior de la corteza del rizoma y procediendo a un secado bajo el sol.

Contiene aceite esencial y flavonoides y también cetonas como ironas alfa y beta.

Además posee almidón, mucílago y oxalato cálcico en su rizoma.

En dosis bajas se emplea como expectorante, balsámico y diurético en bronquitis, asma y espasmos gastrointestinales.

En dosis mayores se usa como emético (vomitivo) y en dosis mucho más altas actúa como purgante drástico.

Hoy día se utiliza frecuentemente en perfumería, pero casi no se emplea en medicina.

.- Infusión. Se añaden dos gramos de rizoma triturado a 250 mililitros de agua hervida, dejándolo reposar durante diez minutos; el líquido obtenido sirve para ablandar la mucosa y facilitar la expectoración en procesos de bronquitis.

.- Decocción. Se añaden veinte gramos de raíces trituradas a un litro de agua, dejándolo a temperatura de ebullición durante dos minutos; después se deja reposar alejado del fuego, otros diez minutos.

De esta forma se obtiene un líquido que resulta óptimo para efectuar enjuagues bucales y mejorar casos de estomatitis.

.- Tintura madre. Se encuentra comercializada en establecimientos especializados, pudiéndose emplear a razón de diez gotas en medio vaso de agua; esta operación se puede repetir hasta dos veces al día y actúa como buen expectorante y diurético.

Sin embargo, no conviene sobrepasar esta dosis para prevenir su efecto emético o purgante.

Purgante. Diurético. Expectorante

Lisimaquia (Lysimachia vulgaris)

El nombre de lisimaquia lo recibió de su descubridor, el rey Lysimadro, conociéndose su virtud astringente desde hace muchos años.

La lisimaquia es una planta herbácea vivaz de la familia de las primuláceas.

Posee un tallo erguido, de 70-100 cm. de altura, con las hojas casi sin rabillo; éstas, por lo general, se disponen de 3 en 3, aunque también pueden encontrarse enfrentadas o formando verticilos de cuatro o cinco hojas.

Las flores se agrupan en ramilletes terminales y el fruto es una cápsula redonda y larga.

Toda la planta se encuentra cubierta de un suave vello.

Se cría en lugares húmedos por el Pirineo y la cordillera cantábrica.

Hacia el sur su presencia se hace cada vez más escasa, hasta prácticamente desaparecer.

La lisimaquia florece en verano y -dependiendo de dónde se encuentre- continúa la floración hasta casi llegado el otoño.

De la recolección interesan exclusivamente las hojas, que se recogen y se emplean en estado fresco, ya que si se desecan pierden parte de sus propiedades.

En las hojas de esta hierba se han hallado cantidades relativamente importantes del encima primaverasa: esta sustancia es muy común en la familia de las primuláceas.

Del resto de la composición se sabe muy poco.

En realidad esta planta gozó de mucha popularidad en algunos países, donde se le atribuían virtudes casi milagrosas; pero -como ocurre con casi todos los remedios fabulosos- el tiempo se encarga de desprestigiarlos y hacerles caer en el olvido.

De hecho, en España nunca tuvo la lisimaquia excesiva popularidad y tan solo transcendieron sus efectos astringentes y cicatrizantes.

Esta virtud astringente se debe en parte al enzima primaverasa y en parte a distintos componentes todavía no muy bien estudiados.

Lo que es cierto es que el zumo de las hojas, aplicado exteriormente, detiene el flujo de sangre en cuestión de segundos, y aplicado en forma de lavativa o bebido va muy bien para la disentería.

Pero no es una hierba muy empleada en medicina popular, posiblemente por existir otras especies más conocidas y de iguales virtudes.

Al no ser una planta muy conocida en nuestro país, la medicina popular no conoce muchas formas de administración.

Tan solo se emplea el zumo de las hojas, extraído por expresión de las mismas; este zumo se puede aplicar directamente sobre distintas hemorragias, o darle forma farmacéutica y

administrarlo vía rectal, en forma de lavativa, o vía oral, en forma de jarabe.

En cualquier caso, antes de consumirlo es mejor consultar con personal especializado a fin de que nos asesore sobre la mejor manera de aprovechar las virtudes de esta y de cualquier otra planta.

Astringente. Hemostático. Cicatrizante

Luisa (Lippia triphylla)

Planta que puede llegar a alcanzar los dos metros de altura.

Es un arbusto, ya que la ramas están en cierta forma lignificadas.

Las hojas son alargadas y aparecen unidas al tallo por un nudo, agrupándose en número de tres, aunque a veces pueden aparecer cuatro.

La unión al tallo se hace de forma directa, casi sin existir peciolo. Las hojas son ásperas, con el nervio principal saliente en el envés de la misma.

Son enteras, sin divisiones, y desprenden un agradable olor a limón.

Procede de América del Sur y en nuestro país se cultiva en jardines y macetas por su aroma, y como planta ornamental.

La floración se produce en los meses de verano.

Las flores son pequeñas y se disponen en forma de espiga, que emerge de las axilas de la parte más superior de la planta.

Es de color lila o violáceo claro.

La recolección se realiza dos veces al año, en los meses de julio y octubre, cuando se procede a recoger tanto las hojas como la planta florida.

Las hojas contienen esencia, constituida por más de ciento veinte componentes entre los que se encuentra el citral, que supone más del 30% del total.

En menor cantidad se puede encontrar limoneno, linalol, cineol, terpineol, y un aldehído sesquiterpénico llamado cariofileno -responsable de su acción eupéptica- aunque también se le atribuye cierta acción espasmolítica.

La esencia tiene propiedades carminativas, aperitivas, eupépticas, espasmolíticas y antihistamínicas, además de desprender un agradable aroma que contribuye a mejorar el sabor de la infusión.

El empleo de hierba luisa es frecuente en casos de atonía digestiva, espasmos gastrointestinales, dispepsias, meteorismos, gastritis, vómitos, inapetencias, dismenorreas, jaqueca, digestiones pesadas y dolores de estómago, siendo por todo ello muy empleada en medicina popular..- Infusión.

Se añaden quince gramos de la planta florida y hojas de hierba luisa sobre un litro de agua que previamente habremos hervido y retirado del fuego, dejándolo en contacto durante quince minutos; se filtra a continuación, obteniendo de esta forma un líquido que se debe tomar por la mañana (en ayunas), a media tarde y antes de acostarse -siempre preferiblemente con el estómago vacío- aliviando de esta manera dolores de estómago, vómitos, digestiones pesadas e inapetencias.

Se pueden tomar más de tres tazas al día.

.- Extracto fluido. Se encuentra en el mercado.

Se puede administrar en forma de gotas, siendo la dosis apropiada unas quince gotas en medio vaso de agua, después de las dos principales comidas del día.

Digestiones difíciles. Dismenorreas. Jaquecas

Lunaria menor (Botrychium lunaria)

La lunaria menor es un helecho de dimensiones muy reducidas.

Suele medir medio palmo de altura, aunque si el terreno es propicio puede alcanzar un palmo.

Está formada por un tallo subterráneo con pequeñas raíces fibrosas en sus extremos.

De él parte una sola fronde, que se divide en dos partes bien diferenciadas: una fértil, donde se encuentran los esporangios muy agrupados, y otra parte estéril que está dividida en una especie de hojas de forma redondeada y bordes dentados.

Se la puede hallar por la mitad norte de España, especialmente en el Pirineo, y cuanto más nos acercamos al oeste más escasa se hace su presencia.

Se cría en los prados de zonas montañosas.

No se puede hablar de época de floración, pues al tratarse de un helecho carece de flores.

Sus órganos reproductores son los llamados esporangios, que se encuentran agrupados en lo que se denomina parte fértil de la fronde.

En su interior se encuentran las esporas, la parte más utilizada de esta planta.

Los esporangios empiezan a madurar en mayo y continúan durante toda la primavera e incluso el verano, dependiendo de la latitud a la que se encuentre.

La parte recolectada son las esporas.

Es necesario esperar a que maduren los esporangios para poder recogerlas, por lo que la época de recolección también depende de la zona en la que se encuentre la planta.

Su composición es bastante desconocida ya que se ha aplicado siempre como remedio casero y ha sido muy poco utilizada en medicina.

Por esta razón no se ha estudiado su composición en los laboratorios.

La planta se ha empleado siempre como antidiarreica y astringente.

También se la considera un buen remedio para reducir menstruaciones abundantes.

Antiguamente se decía que con un preparado de esta planta se conseguía erguir el pecho cuando éste había perdido la firmeza por el paso de los años.

También se contaba por entonces que cuando las vacas pastaban en prados donde se hallaba esta planta, se ponían en celo y corrían detrás de los toros.

Hoy día es una planta que se utiliza muy poco en los preparados de farmacia.

.- Cocimiento. Se pone un litro de agua a hervir y se añade un puñado de la planta.

Se deja enfriar y si el sabor no resulta muy agradable se endulza con dos cucharadas de azúcar.

Se toma una taza después de las comidas, como antidiarreico.

.- Emplasto. Se coge un trozo de hierba fresca, se tritura y se pone sobre un trapo.

Se aplica el preparado sobre el pecho para mantenerlo firme y erguido.

Antidiarreico. Emenagogo. Astringente

Lúpulo (Humulus lupulus)

Planta trepadora, de ciclo vivaz, cuyos tallos se enrollan, girando siempre hacia la derecha.

Desde la Edad Media se ha venido agregando a la cerveza a la que proporciona su típico aroma y sabor amargo.

Por otra parte, favorece la mejor conservación de la misma.
Se desarrolla en el borde de los ríos y en general en cualquier lugar con abundante humedad.

En la Península existen plantaciones de lúpulo en la provincia de León, dedicadas en exclusiva a la industria cervecera.

Su localización silvestre es frecuente en la mitad norte de la Península.

Las hojas presentan de tres a cinco lóbulos.

Es una planta dioica, esto es, las flores masculinas están separadas de las femeninas; las primeras se disponen en ramilletes y no son muy llamativas; las flores femeninas están protegidas por una serie de brácteas y rodeadas por unas formaciones glandulosas de color amarillo dorado que se denominan lupulino y se desarrollan preferentemente en las ramas jóvenes de la última temporada.

Este lupulino es el producto empleado en la elaboración de la cerveza.

La floración tiene lugar en los meses de verano, procediendo a la recolección entre septiembre y octubre.

El secado debe efectuarse a una temperatura inferior a los 55 °C y debe conservarse en recipientes de cristal o lata herméticamente cerrados, protegidos de la luz; se pueden conservar durante un máximo de un año.

Contiene una esencia rica en humuleno, mirceno, cannabeno y ésteres valeriánicos de borneol, responsables de su acción sedante, hipnótica y espasmolítica, por lo que se emplea en alteraciones neurovegetativas como taquicardias, jaquecas e insomnio.

Contiene además principios amargos cetofenólicos, como la humulona y lupulona, que le confieren acción aperitiva y antiséptica, utilizándose habitualmente en casos de neuralgias e inapetencias.

Presenta en su composición unos flavonoides que proporcionan una moderada acción diurética, para tratar algunos casos de edemas.

Esta planta también se puede emplear como analgésico, aplicada por vía tópica sobre zonas afectadas por problemas reumáticos.

Esta planta nunca debe emplearse durante el embarazo, ya que puede producir náuseas y vértigos, sobre todo si se supera la dosis indicada por el facultativo.

.- Infusión. Veinticinco gramos de inflorescencias femeninas se añaden a un litro de agua, preparando una infusión que se debe dejar en contacto durante al menos diez minutos.

El líquido obtenido se puede tomar en taza, a razón de tres diarias.
.- Macerado. Cuarenta gramos del lupulino se añaden a un litro de agua, dejándolo en reposo y macerándolo durante todo un día; del líquido resultante se pueden tomar hasta tres tazas al día.

.- Infusión de uso externo. Se prepara añadiendo 45 gramos de la planta a un litro de agua preparada para infusión.

El líquido se emplea en baños.

Para paliar los dolores conviene prepararlo sobre unas compresas o en forma de cataplasmas.

Sedante. Vulnerario. Bacteriostático

Llantén mayor (Plantago major)

El llantén mayor es una hierba perteneciente a la familia de las plantagináceas, en la cual casi todas las especies que la componen -unas 400- pertenecen al género de los llantenes o plantago.

Todas ellas son plantas de porte variado y tienen en común el contener abundante mucílago en sus semillas.

Este llantén mayor forma un grueso tronco enterrado, de color amarillento o parduzco, con una larga cabellera de raíces blancas todas iguales.

Las hojas nacen de esta cepa y son muy grandes, radiales, con bordes enteros o ligeramente sinuados.

Existe una variedad de este llantén, que es exactamente igual a él pero en miniatura.

Se cría en las huertas, ribazos y en general en tierras húmedas de todo el país.

Florece con la llegada de la primavera y prosigue hasta bien entrado el otoño.

De la recolección interesan principalmente las hojas, aunque hay quien utiliza la planta entera.

Como en casi todos los llantenes, encontramos abundante mucílago en las semillas, compuesto fundamentalmente de arabogalactano.

También tiene pectinas, taninos, manitol y sorbitol.

En las hojas y raíces se halla el glucósido aucubina.

Las acciones farmacológicas que se atribuyen a este llantén son: antitusígeno, emoliente, antiinflamatorio, astringente, antibacteriano y antipruriginoso.

Por todas estas acciones está especialmente indicado en catarro, faringitis, bronquitis, asma, úlceras gastroduodenales, diarreas y reumatismo.

También se usa de forma externa en eczemas, herpes y como colutorio en gingivitis o baños oculares en conjuntivitis.

Curiosamente, a los pájaros les gustan mucho los frutos inmaduros del llantén mayor: jilgueros, canarios, pinzones, etc. son obsequiados gratamente con una espiga fructífera de este llantén verde; de ahí procede su nombre catalán de "grana de canari", ya que en esta zona de España se usa mucho como aperitivo para estos animales.

.- Decocción. Se utiliza una cucharada sopera por taza, hirviéndolo durante no más de 5 minutos.

Se pueden tomar de 3 a 4 tazas al día.

Este cocimiento, empleado por vía interna, se emplea para combatir catarros bronquiales.

En algunas ocasiones se usa también de forma externa para calmar y rebajar las inflamaciones bucales y de garganta.

Cuando se emplea de este modo, algunos añaden un poco de ácido bórico, en cuyo caso no se debe tragar nada de líquido ya que este ácido es tóxico.

.- Macerado. Se hierven unos 40 gr. de la planta por litro de agua.

Pasados unos minutos, se retira del fuego y se deja en maceración durante 8-10 horas.

Se puede beber cuanto se quiera a lo largo del día.

.- Ungüento. Antiguamente se preparaba un ungüento de llantén machacando las hojas frescas y añadiendo el jugo que éstas sueltan a la manteca de vaca derretida.

Este ungüento se usaba para calmar el malestar producido por hemorroides.

.- Hojas frescas. Se limpian bien con agua y luego se escaldan con agua hirviendo; una vez realizada esta operación se aplican sobre llagas difíciles y úlceras de larga evolución.

Emoliente. Balsámico. Antiinflamatorio

Llantén mediano (Plantago media)

El llantén mediano es una planta vivaz que posee una larga raíz subterránea, fusiforme, de color pardo y con varias yemas.

Forma una roseta de hojas aplicadas sobre el suelo, ovaladas o en algunos casos elípticas.

Las flores se agrupan en rollizas espigas; son blancas y lampiñas, con los cuatro estambres de color lila pálido muy largos y vistosos y con las anteras también blancas.

El fruto es una cápsula oval y puntiaguda y contiene de dos a cuatro semillas.

Se cría en las praderas secas, con hierba rasa y apretada, generalmente en los claros de los bosques de grandes árboles.

Por lo general prefiere los suelos calcáreos.

Florece en primavera y buena parte del verano.

De la recolección interesan las hojas, que se deben coger en primavera, durante el período de máxima floración.

El secado se realiza a la sombra, en capas finas, procurando que las hojas no se amontonen demasiado.

Tanto en las hojas como en la inflorescencia y en la raíz se encuentra un glucósido llamado aucubina.

También aparecen mucílagos, pectina, tanino, manitol y sorbitol.

Las propiedades de esta planta son muy semejantes a las de otra especie del mismo género: el llantén mayor.

Es una hierba cicatrizante, balsámica y antidiarreica.

La virtud que mejor la define es la de ser astringente.

Las hojas se han utilizado para cortar las diarreas en la disentería; también se administran para catarros de bronquitis e inflamaciones de boca y garganta.

Si se quiere conseguir un mayor efecto astringente, se puede mezclar esta hierba con hojas de malva y puntas de zarzamora.

Existía hasta hace poco tiempo un ungüento que se preparaba con manteca de vaca y hojas machacadas de llantén, que se utilizaba para calmar los dolores de hemorroides.

.- Jarabe. Se prepara una infusión con hojas de llantén parcialmente desecadas y 250 cc de alcohol; cuando las hojas se han impregnado bien de líquido, se vierte la preparación en 225 cc de agua hirviendo; se deja macerar durante 24 h., removiéndolo de vez en cuando, se filtra y se cuece con 300 g. de azúcar.

De este jarabe se toma una cucharada por la mañana y otra por la noche.

Actúa enérgicamente contra la tos irritante.

.- Macerado. Se toman 40-60 g. de la planta por litro de agua y se deja hervir un minuto.

Posteriormente se deja en maceración durante 10 horas.

Se bebe a tacitas durante el día.

.- Cataplasma. Con las hojas secas, se machacan y se aplican en forma de cataplasma sobre heridas, úlceras o picaduras de insectos.

Balsámico. Cicatrizante. Antidiarreico

Llantén menor (Plantago lanceolata)

El llantén menor es una planta herbácea vivaz perteneciente a la familia de las plantagináceas, que comprende no más de 450 especies, casi todas pertenecientes al género plántago.

Algunas especies de este grupo de plantas se caracterizan por tener un alto contenido de mucílago en sus semillas, además de un glucósido llamado aucubina.

Esta planta es común en la Península, siendo más fácil encontrarla en zonas más o menos húmedas, en prados, bordes de caminos, ruinas y senderos de montaña.

El llantén está muy extendido por toda Europa y Asia.

La industria farmacéutica se suele abastecer de cultivos en huerta o en pleno campo.

El llantén florece en primavera hasta finales de verano.

Interesan sus hojas sobre todo, aunque se pueden encontrar principios activos en la raíz y las semillas, por lo que toda la planta es de utilidad desde el punto de vista médico.

Las hojas se recolectan en verano y se ponen a secar en capas finas, a la sombra o en un secadero; es importante que no se oscurezcan con el secado ya que pierden parte de sus propiedades.

Tanto en las hojas como en la raíz y en las semillas encontramos el glucósico que antes mencionábamos, esto es, la aucubina.

Además, también aparecen mucílagos en las semillas, pectina, taninos y algunos azúcares.

En la época de floración se encuentra un alto contenido en ácido ascórbico.

La planta tiene importantes acciones antiinflamatorias, antitusígenas, balsámicas y cicatrizantes.

No se sabe a ciencia cierta a qué se debe el poder de la planta para sanar heridas, pues no se ha encontrado ningún principio activo relacionado, pero lo cierto es que resulta muy eficaz en úlceras, picaduras de insectos y heridas en general.

Asimismo, el llantén menor constituye un buen remedio para el tratamiento de las afecciones de las vías respiratorias superiores, ya que no sólo favorece la expectoración sino que también protege las mucosas.

.- Decocción. En 1/2 litro de agua se hierven 15 gr. de las hojas previamente desecadas; a los 20 minutos se retira del fuego, se filtra y se deja enfriar un poco.

Es bueno tomar un vasito en ayunas como depurativo.

.- Macerado. Entre 40 y 50 gr. de la planta en un litro de agua; se hierve un minuto y se deja en maceración durante 12 horas.

Se bebe durante el día en vasos pequeños.

.- Cataplasma. A base de hojas frescas.

Se recolecta un puñado más o menos grande, se machacan y se aplican directamente sobre las heridas o llagas.

.- Infusión para uso externo. Se puede hacer una infusión de la planta a la que se le puede añadir otras, como meliloto o azulejo.

Esta mezcla se puede aplicar en forma de compresas, colutorios, baños oculares, gargarismos, etc.

Balsámico. Antiinflamatorio. Cicatrizante

Madroño (Arbutus unedo)

El madroño es un arbusto alto que se convierte en árbol si se le deja crecer a sus anchas, y mejor en tierras ricas con abundante agua.

Las ramas más jóvenes son de color encarnado y las hojas están siempre verdes, lanceoladas y dentadas en los bordes, sostenidas por un corto cabillo.

Las flores constituyen ramilletes terminales y tienen forma de una olla en miniatura, de un color blanco algo verdoso.

El fruto es una baya roja cuando está bien madura, toda cubierta de pequeñas púas y con la carne amarillenta.

Se cría en los bosques de encinas, en los barrancos o entre los matorrales de casi toda la península, preferentemente en las provincias del litoral, en tierras bajas y en montañas poco elevadas.

Florece a finales del verano o con las primeras lluvias del otoño.

Los frutos esperan a madurar al año siguiente, cuando la planta vuelve a florecer.

Las partes que interesan con fines medicinales son las hojas y corteza.

La corteza del madroño contiene abundantes materias tánicas, por lo que es ampliamente utilizado como curtiente.

En las hojas y ramas jóvenes también hay altas concentraciones de taninos y un glucósido llamado unedósido.

En los frutos, cuando están bien maduros, hay diversos azúcares, ácido málico y pectina; estos tienen un sabor bastante soso, farináceo.

Más sabrosos resultan los que, ya pasada la madurez, contienen alcohol.

Algunos autores aseguran que todas las partes de la planta contienen arbutina, pero tal afirmación permanece en entredicho.

Las hojas son muy astringentes, al igual que la corteza.

La propiedad de ser antiséptico de las vías urinarias se debe principalmente a las hojas.

En general se utiliza para combatir diarreas y disenterías.

Los frutos del madroño son comestibles aunque, como ya hemos comentado, poco gratos al paladar, a no ser que se coman cuando están muy maduros, pues entonces se ablandan y se vuelven más sabrosos.

El problema que pueden presentar si se toman en cantidades elevadas es que el alcohol que contienen (una vez maduros) es suficiente para emborrachar a un adulto y -según dicen- producen molestos dolores de cabeza.

Por esa razón lo llamaron "unedo", aludiendo a que no se debía comer más de uno..- Infusión.

Verter en medio litro de agua hirviendo durante cinco minutos 25 g. de hojas; filtrar el líquido y administrarlo tres veces al día, en pequeñas tazas.

.- Decocción. Se hierven en un litro de agua, durante diez minutos, 40 g. de hojas; después se filtra el líquido a través de un colador, se

endulza a gusto de cada uno y se beben tres vasos al día.

Astringente. Antidiarreico. Antiséptico urinario

Maíz (Zea mays)

Originaria de América, el cultivo de esta planta se ha desarrollado rápidamente y está muy extendido en la actualidad, pues para su perfecto desarrollo solo necesita de tierras que cuenten con un buen número de horas de sol y agua en abundancia.

En condiciones óptimas puede alcanzar hasta los seis metros. Esta altura la consigue gracias a un tallo macizo y sin ramificaciones del que salen las hojas, que son bastante anchas y ásperas al tacto, aunque destacan por su longitud, que puede llegar a ser de más de un metro.

Gracias a su gran difusión y propagación por todo el mundo, se han creado numerosas variedades, que suman hasta más de trescientas y que se diferencian entre sí por el tamaño de la propia mazorca.

Florece en verano y otoño, con la particularidad de tener separadas las flores masculinas de las femeninas; las masculinas son de color verde, con forma de espiga alargada, de donde sale el polen que fecundará las flores del otro sexo.

Las femeninas, por el contrario, salen de las axilas de las hojas, envueltas en grandes brácteas por las que asoman los estilos, que dan lugar a lo que popularmente se llaman la barbas del maíz.

Una vez hecha la fecundación, se obtienen los frutos globulosos, brillantes y generalmente de color amarillo, que constituyen la parte que habitualmente se emplea en la alimentación.

Tras su posterior molienda y desengrasado, se obtiene la harina de maíz, más conocida por su nombre comercial; hace no muchos años constituía el principal alimento de los niños pequeños, ya que su carencia de gluten lo hacía idóneo para estas edades, si bien un empleo continuado y una alimentación basada exclusivamente en este tipo de harinas pueden producir enfermedades de tipo carencial.

La recolección de los estilos -parte que se emplea en medicina-se debe realizar cuando éstos se empiecen a formar y sean visibles; aunque con esta operación se perderá la mazorca, ya que de esta forma se impide su fecundación , que se produce necesariamente a través del estilo.

Se deben secar rápidamente a la sombra y guardarse en frascos oscuros al abrigo de la humedad.

Tiene propiedades diuréticas e hipotensoras por poseer sales de potasio.

También presenta alantoina, lo que le confiere actividad epitelizante y emoliente, por lo que se emplea en pequeñas heridas.

Los taninos, por su parte, le confieren acción astringente.

También tiene una ligera acción hipoglucemiante.

El aceite de maíz se emplea en dietas hipolipemiantes para bajar el colesterol, ya que contiene ácidos grasos poliinsaturados.

La porción insaponificable del aceite de maíz se emplea para combatir la piorrea, y es muy utilizado en la preparación de dentífricos.

.- Decocción. 50 gramos en un litro de agua, hervir durante 10 minutos, y tomar hasta cinco tazas al día.

.- Extracto fluido. Una cucharadita tres veces al día.

.- Jarabe. Preparado al 10 %, hasta cuatro cucharadas soperas al día.

Diurético. Hipotensor. Astringente

Malva (Malva silvestris)

Planta bienal o perenne que se cría en terrenos rurales, bordes de caminos, tapias... desarrollándose con más facilidad en lugares de cierta altura respecto del nivel del mar.

Posee un tallo que a partir del segundo año se vuelve leñoso en cierta medida.

Las hojas están divididas en al menos cinco lóbulos, cada uno de los cuales cuenta a su vez con el borde dentado.

En la antigüedad se empleaba como alimento, como verdura cocida, y aún hoy sigue teniendo esta utilidad en ciertos paises árabes, si bien resulta bastante insípida.

La floración se produce en los meses de primavera y verano, generando unas flores de un intenso color morado-rosáceo, recorridas por venas más oscuras.

Presentan numerosos estambres.

La recolección se efectúa en los meses anteriores a la floración, cuando la planta está totalmente desarrollada, desecándose lo más rápidamente posible y siempre con buena ventilación.

En algunos casos pueden aparecer unos puntos pequeños de color marrón en las hojas secas; estos se deben a la aparición de un hongo -bastante común en esta especie- que estropea el producto, pues con la aparición de estas manchas se debe desechar cualquier hoja que las posea.

Para recolectar las flores hay que operar con la planta en floración, durante los meses de junio y julio, desecando rápidamente en estufa o a la sombra a 36 ºC; de esta forma se consigue un bello color azul, garantía de un secado en condiciones.

Las flores contienen gran cantidad de mucílago -al igual que las hojas- que puede alcanzar hasta la cuarta parte del peso total de la planta; gracias a ello posee cualidades laxantes que se originan por medio de la formación de un bolo -generado por el mucílago expandido gracias al agua- que facilita su tránsito intestinal.

Actúa asimismo como emoliente y balsámico, por lo que se emplea en catarros, bronquitis, faringitis, asma, procesos gripales y estomatitis.

Tiene también vitaminas A, B1, B2 y C.

En conjunto, se observan ligeras actividades diuréticas, por lo que se emplea en casos de oliguria, cistitis y obesidad.

.- Decocción. Tres gramos de hojas y flores de malva desecadas se añaden a 300 mililitros de agua a temperatura de ebullición, dejándolo en esta situación durante tres minutos, después de los cuales se deja enfriar durante diez minutos más.

Se filtra y se puede tomar hasta un total de cuatro veces al día.

.- Jugo de la planta fresca. Se extrae directamente, aplicándolo sobre la piel inflamada por picaduras de insectos, consiguiendo así aliviar la zona.

.- Decocción uso externo. Se prepara con cuarenta gramos de las hojas y flores, que se añaden sobre un litro de agua que hierve durante quince minutos.

Se emplea como colutorio, para gargarismos, baños oculares, irrigaciones vaginales...

Laxante. Balsámico. Diurético

Malvavisco (Althea officinalis)

Su nombre proviene del griego: althea quiere decir "médica", lo que nos da una idea de las propiedades curativas de esta planta así como de su conocimiento desde tiempos antiguos.

Se puede encontrar en las orillas de los ríos, incluso de aguas salinas, y en general en todo lugar donde haya humedad en abundancia.

La planta posee un tallo robusto, que en ciertas ocasiones puede alcanzar hasta los dos metros, aunque lo normal es que ronde el metro de altura.

Este tallo ofrece un aspecto blanquecino por la gran cantidad de pelillos que posee, al igual que el resto de la planta, y cada año muere para salir otro nuevo.

La floración se produce en verano, concretamente en los meses de junio a septiembre.

Para la recolección de las raíces habrá que esperar a que la planta tenga al menos dos años, y de 1 a 2 centímetros de grosor.

Para proceder a su utilización se efectúa un cepillado intenso con el fin de eliminar cual-

quier resto de tierra, raspando posteriormente su corteza hasta que ésta adquiera un color blanco; esta operación se debe realizar en seco, ya que la raíz de malvavisco es muy higroscópica, esto es, que retiene con facilidad el agua, lo que puede llegar a estropear el producto.

Por esta razón el secado se efectuará al sol, en sitio seco, cortando previamente la raíz en pequeñas porciones.
Si la parte a recolectar son las hojas, se deberá efectuar después de ocurrida la floración de la planta; si se quieren recolectar las flores, obviamente deberá llevarse a cabo durante la época de floración.

Debido a la presencia abundante de mucílago (el 35 % del total del peso de las raíces), cuenta con propiedades emolientes, antiinflamatorias, laxantes y antitusivas, por lo que su empleo está indicado en procesos de irritaciones de mucosas, digestivas y respiratorias, así como en gastritis, enteritis, úlcera gastroduodenal, estomatitis, resfriados y bronquitis.

Como laxante suave, en casos de estreñimiento, y también por sus cualidades emolientes, está indicado en abscesos y forúnculos.

.- Infusión de hojas de malvavisco. Cuatro gramos por cada taza, infundiéndolo durante diez minutos; tomar unas tres tazas al día.

.- Jarabe. Al 2 %, unas cuatro cucharadas al día.

.- Uso externo. Se emplea la infusión de hojas y flores, unos cincuenta gramos por cada litro de agua, y se aplica con compresas sobre los abscesos .

En gingivitis y faringitis, se administra en forma de colutorios o gargarismos.

.- Por decocción de las raíces, unos treinta gramos por cada litro de agua, aplicándolo de igual forma que la infusión de hojas y flores.

.- La raíz se asocia con otras especies como tusilago, gordolobo, y regaliz, como un buen antitusivo.

Emoliente . Antiinflamatorio. Laxante

Mandarina (Citrus nobilis)

Este árbol es de cultivo relativamente reciente en nuestras latitudes; solo a partir del siglo XIX se empezó a cultivar en zonas templadas de la Península, así como en la parte sur de Francia y norte de África.

No es muy alto, pues nunca sobrepasa los tres metros.

Las hojas se presentan en una única pieza foliar persistente.

Los pétalos son lanceolados, de forma alargada, esto es, el ancho es varias veces inferior a la longitud del pétalo, recorrido por filamentos lineales de márgenes paralelos.

La floración se produce en primavera, dando lugar a unas flores muy aromáticas que se agrupan en fascículos, es decir, formando unos pequeños manojillos.

Su coloración es blanca y en el interior encontramos estambres que apenas están soldados.
El fruto ofrece una característica coloración anaranjada, es de piel brillante, fácilmente separable de la pulpa que suele estar constituida por unos diez gajos de aproximadamente cinco centímetros, de agradable y refrescante sabor dulce.

Para obtener la esencia se ha de partir de las hojas, flores y corteza del fruto; todo ello se mezcla con agua que se somete a una fuente de calor, con lo que se obtiene vapor de agua que lleva disuelto el aceite esencial que contenían las hojas, flores y corteza del fruto.

Posteriormente, este vapor de agua se hace pasar por un refrigerante que es capaz de condensar el vapor de agua, con lo que se obtiene la forma líquida, que lleva en disolución el aceite esencial.

Al ser totalmente insolubles, obtenemos una solución mixta, con un líquido en la superficie que sobrenada sobre el agua por poseer menor densidad; este líquido es la esencia.

Para su separación se introduce en un recipiente con dos salidas a distintas alturas: la inferior, por donde saldrá el agua, tiene una llave que se abrirá o cerrará a fin de mantener una altura adecuada para lograr que por la salida superior salga la esencia.

El pericarpio -más comúnmente conocido como la cáscara de mandarina- es muy rico en esencias, al igual que las flores, lo que le confiere acción ligeramente sedante.

Las hojas contienen un principio amargo que se emplea como tónico y aperitivo, a la vez que cierta acción eupéptica.

Los frutos tienen propiedades vitamínicas, sobre todo gran cantidad de vitamina C.

El consumo abusivo de sus frutos puede producir efecto laxante.

.- Infusión. En primer lugar hay que tomar la precaución de eliminar residuos tóxicos depositados en las hojas, provocados por la acción de pesticidas que son necesarios para el buen desarrollo del árbol; se escogen diez gramos de hojas desecadas, se añaden a un litro de agua previamente hervida, dejándolas en contacto durante diez minutos; una vez filtrado, del líquido se pueden tomar hasta tres tazas al día, empleándose como ligero sedante.

Tónico. Aperitivo. Sedante

Mandrágora (Mandragora autumnalis)

La mandrágora es una hierba a la cual se le atribuyeron antiguamente propiedades mágicas.

Posee un tallo tan corto que se reduce a la cepa soterrada, la cual echa una gran raíz a modo de nabo y extiende en torno a ella un rosetón de hojas grandes, verdes y algo vellosas.

Las flores nacen en medio del rosetón, cada una con su cabillo, y tienen una longitud de no más de 3 cm.

El fruto es una baya globosa de color amarillo anaranjado.

Se cría en tierras bajas, húmedas, de todo el sur de la Península, desde Málaga y Jaén hasta el Algarve en Portugal.

La mandrágora empieza a florecer a finales del verano y la floración puede prolongarse durante todo el invierno.

De la recolección con fines terapéuticos interesan la raíz y el rizoma: ambas partes se recogen poniéndose a secar rápidamente.

Una vez seca se corta en rodajas y se guarda en recipientes herméticos.

Antes de pasar a las aplicaciones, conviene recordar que es una planta potencialmente tóxica, de la misma familia que el beleño y la belladona.

Por tanto la recolección debe dejarse en manos de personas que entiendan.

Tanto el rizoma como la raíz contienen principios activos de sabor francamente amargo.

Uno de ellos -que más bien es una mezcla de varios compuestos- es la mandragorina.

También contiene alcaloides típicos en muchas solanáceas, como son la hiosciamina, la escopolamina, metilesculetina y la atropina.

Además de estas sustancias aparecen muchas otras, aunque no están bien definidas.

En cuanto a las virtudes de esta planta, poco cabe decir mas que son las mismas que las del beleño y la belladona, más o menos modificadas.

Esta planta gozó de mucha popularidad durante la época medieval, pero poco a poco su uso fue cayendo en el olvido hasta quedar completamente relegada.

Según algunos autores, la mandrágora en forma de tintura alcohólica actúa como sedante y espasmolítico, mejor incluso que las dos plantas citadas anteriormente.

Pero en medicina popular no debe usarse nunca, pues su elevada toxicidad podría acarrear más de un disgusto.

Para concluir, comentaremos algunas de las peculiaridades que citaban acerca de esta planta nuestros antepasados: para su recolección era importante que el viento no les diera de frente, y antes de arrancarlas tenían que hacer 3 círculos con una espada alrededor de ella.

Asimismo decían que a dosis pequeñas actuaba como somnífero.

La administraban contra las serpientes y había quien se bebía su jugo mezclado con vino.

En fin, como dijimos al principio, se trata de una planta rodeada de mucho misterio, aunque al final se ha demostrado que el único misterio que encierra es el de tratarse de un tóxico como otros muchos.

Esta planta no debe administrarse de ninguna manera.

A pesar de que la tintura alcohólica ha sido muy utilizada, la dosis que cura está muy cerca de la dosis que mata, por lo que no se debe jugar con ella.

Sedante. Espasmolítico

Manzanilla (Matricaria Chamomilla)

La manzanilla es una planta herbácea anual de tallo erguido y ramificado, con pocas hojas muy divididas; en la parte superior del tallo aparecen cabezuelas aisladas, con un receptáculo abombado y hueco, en flores tubulosas amarillas y ligulas periféricas blancas.

Su fruto es un aquenio.

El tallo y las hojas de esta planta saben a hierba y son aromáticas; las flores son un poco amargas y despiden un característico olor a manzanilla; tal vez sea ésta la más popular de todas las plantas medicinales.

La planta como tal vegeta espontánea y abundantemente en toda España, en los campos, a lo largo de los caminos y senderos de montaña, preferentemente en terrenos áridos.

Florece a partir del mes de abril y continúa floreciendo durante una buena parte de la primavera; en algunas tierras altas, hasta verano.

Para su recolección basta con las cabezuelas, esto es, los capítulos florales.

En algunas zonas se vende la planta entera, asegurando que toda ella posee propiedades curativas, lo que es totalmente falso.

Una vez recolectadas, las cabezuelas se secan en capas finas y a la sombra, en un lugar bien aireado, o en secaderos a una temperatura máxima de 35 ºC.

De los capítulos florales se extrae un aceite esencial rico en muchos principios activos que confieren a la planta acciones antiinflamatoria, antimicrobiana, carminativa, espasmolítica, antiulcerosa y ligeramente sedante.

Es el primer remedio casero que se utiliza ante cualquier malestar digestivo, por lo que su uso está ampliamente extendido.

Además, posee un principio activo amargo que le da a la planta actividad aperitiva, digestiva y colerética.

En uso externo se suele emplear para tratar ojos irritados y cansados por el trabajo, el viento, las vigilias o el sol.

Está perfectamente indicada en: gastritis, úlcera gastroduodenal, espasmos gastrointestinales, náuseas, vómitos, digestiones lentas, meteorismos, nerviosismo e insomnio de los niños.

Uno de los principios activos de la planta, el camazuleno, se utiliza hoy día en soluciones al 2% para combatir el asma bronquial de los niños, en inyección intramuscular.

La forma más corriente de administrar la manzanilla es en infusión, que se prepara con media docena de cabezuelas por taza y administrándola lo más caliente posible, con o sin azúcar.

.- Elixir. En 700 g. de agua se disuelven 800 g. de azúcar, calentándolo sin llegar a ebullición.

En 200 g. de alcohol de 96 ºC se maceran durante 4 ó 5 días los siguientes compuestos: 100 g. de flores de manzanilla, 5 g. de corteza de naranja amarga y 2 g. de canela; se filtra el alcohol macerado y se añade al jarabe.

Este elixir combate la excitación nerviosa y el insomnio.

.- Polvo de manzanilla. Entre medio gramo y un gramo por dosis, 4 veces al día.

.- Extracto fluido: 40-50 gotas, 3 veces al día.

.- Infusión para compresas. Se empapan 2 compresas de algodón hidrófilo en una infusión de manzanilla y se aplica sobre los ojos durante un cuarto de hora.

.- Infusión para enema. En un litro de agua hirviendo se vierte una cucharada de flores desecadas.

Se deja templar el líquido, se filtra y se utiliza para enema.

Antiinflamatorio. Digestivo. Antiséptico

Manzanilla real (Artemisia granatensis)

La manzanilla real es una pequeña planta herbácea con una prolongada raíz que se hinca en los pedregales de las cumbres, donde pasa la mayor parte de su vida cubierta por los hielos.

Es una hierba muy poblada de hojas cubiertas de un vello sedoso que le dan cierto tono plateado; estas hojas son pequeñas y poseen un largo rabillo.

Las flores se reúnen en cabezuelas diminutas.

La hierba despide un suave aroma que recuerda vagamente al de la manzanilla común.

Esta hierba solo se da en Sierra Nevada, en Granada , a partir de los 2300 m.de altura.

Por más que se la ha buscado en otras latitudes, no se ha encontrado; por eso se le llama también "manzanilla de Sierra Nevada".

Aunque es una planta propia de estaciones frías, se espera a florecer en verano, justo en la época de máximo calor.

De la recolección con fines medicinales lo que más interesa son los capítulos florales.

De hecho, solo deberían recogerse las cabezuelas, al igual que se hace con la manzanilla común.

Pero la cruel mano del hombre -que no suele respetar la naturaleza- arranca toda la planta de cuajo, como siempre motivado por un afán de lucro.

Sin duda, si se tuvieran algunos elementales conocimientos de botánica, se sabría que basta con las cabezuelas para aprovechar las virtudes de esta planta.

La manzanilla real contiene cierta cantidad de esencia además de otros principios activos, posiblemente semejantes a los de la manzanilla común; pero la verdad es que a ciencia cierta no se sabe mucho acerca de su composición.

Sus principales virtudes se refieren a sus propiedades estomacales y digestivas.

En la zona donde se da esta hierba se suele utilizar como sucedáneo de la manzanilla común.

Recordemos que la manzanilla posee acciones antiinflamatorias, antimicrobianas, carminativas, espasmolíticas, etc., y está especialmente indicada en todos aquellos problemas relacionados con el aparato digestivo, como gastritis, úlcera, colitis, espasmos gastrointestinales, digestiones lentas, meteorismo y cualquier dolencia semejante.

Esta manzanilla real se puede utilizar siguiendo las mismas indicaciones, aunque sus efectos son más leves y están peor estudiados.

También es necesario recordar que, al igual que cualquier planta que posea una esencia en su composición, las posibilidades de que se den problemas alérgicos son bastante altas, por lo que debemos siempre escuchar los consejos del médico que es el mejor asesor en materia sanitaria.

.- Infusión. Cuando la infusión se prepara solo con las cabezuelas resulta muy aromática.

Pero por desgracia lo normal es encontrar un pulverizado de toda la planta.

En cualquier caso, se toman dos o tres tazas al día, cuando se note el estómago un poco revuelto.

Digestivo. Antiinflamatorio. Carminativo

Manzanilla romana (Anthemis nobilis)

Planta herbácea vivaz que puede medir hasta treinta centímetros de altura y que se caracteriza por poseer los tallos muy ramificados y cubiertos de vello.

Curiosamente, esta planta -aunque el nombre pueda dar lugar a confusión- no se halla en la zona mediterránea de España, Francia ni Italia, sino que más bien su origen se encuentra en la zona de Inglaterra, desde donde se extendió al Imperio Romano en el siglo XVI, adoptando desde entonces su nombre.

En la actualidad la podemos localizar en zonas de la parte noroeste de la Península.

Las hojas poseen una tonalidad blanquecina, proporcionada por los numerosos pelillos que las recubren.

Presentan unas formas muy irregulares, recortadas en finos segmentos.

Florece en los meses de primavera y verano, dando lugar a unas inflorescencias compuestas de flores amarillas en su interior, de forma tubular, rodeadas de otras de color blanco - las llamadas lígulas, que parecen falsos pétalos.

Se encuentran en los extremos terminales de los tallos, llamando de esta forma lepidio (Lepidium latifolium)

La recolección, al emplearse las flores, tenemos que efectuarla solo cuando éstas ya estén en su plenitud de formación; posteriormente se procede a un secado rápido y a ser posible evitando la radiación solar directa, que estropearía la muestra.

Como máximo se puede mantener el producto así obtenido durante doce meses, siendo recomendable la sustitución transcurrido este tiempo, siempre y cuando se mantenga en buenas condiciones -sobre todo alejado de la humedad, que es lo que más deteriora este producto.

El aceite esencial tiene un aroma muy característico, siendo el responsable de su acción carminativa, eupéptica y antiespasmódica, por lo que se emplea para combatir las flatulencias en digestiones pesadas.

Contiene una lactona sesquiterpénica, llamada nobilina, que es un tónico amargo.

Posee trazas de camazuleno, que le da acción antiinflamatoria y de ahí su empleo en reumatismos, heridas e irritaciones oculares.
Se pueden encontrar pequeñas cantidades de ácido cafeico, flavonoides, ésteres de glucosa y cumarinas.

A todo ello debe sus propiedades antiulcerosas y antiácidas.

.- Infusión. Se añaden cinco gramos de las inflorescencias por cada 250 ml de agua hervida, dejándolo en contacto durante quince minutos.

El agua resultante se toma antes de las comidas, por su acción aperitiva, o bien después de las mismas, ya que facilita la digestión y evita el meteorismo.

.- Polvo. Se pueden tomar cinco gramos al día, dispersos en dos cucharadas de miel.

.- Infusión de uso externo. Se añaden diez gramos de las inflorescencias a 300 mililitros de agua hervida, dejándolo en contacto durante 20 minutos; esta agua, al alcanzar la temperatura ambiente, se emplea para realizar lavados oculares, limpieza de ojos o para tratar llagas y heridas con la ayuda de compresas.

Carminativo. Antiinflamatorio. Digestivo

Manzano (Pyrus malus)

El manzano es uno de los árboles frutales más conocidos; seguramente que todos hemos disfrutado comiendo una manzana a bocados, que es como mejor sienta.

Como árbol no es una especie que destaque mucho, pero brinda unos frutos que desde luego merecen la pena.

Existen muchas variedades de manzano que se distinguen por la forma del fruto, en general deprimido y umbilicado, con sabor agridulce y una carne muy homogénea; el corazón del fruto es la parte interna que suele tirarse al comerla, dividida en cinco compartimentos dentro de los cuales encontramos las semillas.El manzano florece en primavera.

Sus frondosas ramas se cubren en primavera de una nube de flores blancas agrupadas en corimbos y pequeñas umbelas.

La parte que interesa por sus virtudes medicinales -además de su valor nutricional- es el fruto, que madura durante todo el año; y no porque produzca varias colecciones de manzanas anuales sino porque existen tantas variedades del árbol que prácticamente no pasa un mes sin que madure una variedad distinta a la del mes anterior y posterior.

La manzana tiene una composición muy diversa según la casta a la que pertenece y el grado de madurez.

Fundamentalmente contiene pectina, ácidos orgánicos como el ácido málico y el cítrico, antocianósido, taninos y quercitina.

La manzana, antes que medicamento, es sobre todo un alimento de primer orden: el consumo regular de este fruto resulta muy saludable en general para todo el organismo.

Pero además de sus propiedades nutritivas, desde siempre se ha utilizado la manzana como suave laxante, y desde hace poco tiempo se emplea asimismo para tratar desarreglos intestinales en la infancia.

Su efecto laxante se debe a la presencia de pectina, que confiere una acción reguladora del tránsito intestinal, aumentando el bolo y reteniendo agua, lo que se traduce en un aumento de los movimientos peristálticos del intestino y una deposición fisiológica normal.

Además, también actúa protegiendo las mucosas.

En farmacia se utiliza mucho en forma de jarabe como correctivo del sabor en medicamentos y también constituye una rápida solución para curar el estreñimiento en niños y adultos.

.- Manzana cocida. Se trocea una manzana y se cuece en agua ligeramente azucarada.

Actúa como suave laxante, sobre todo en los pequeños.

.- Jarabe de manzana. Se ralla una manzana y se añade el mismo peso en azúcar, dejando la mezcla en reposo durante un día; pasado este tiempo, se filtra y se exprime bien el residuo.

En algunos casos se añade un poco de sen para aumentar el efecto laxante.

.- Agua de manzanas. Se pela una manzana, se corta en rodajas y se añaden 10 gr. de hojas de melisa, el zumo de un limón y un poco de canela; se mezcla todo y se añade a medio litro de agua hirviendo, junto con 2 cucharadas de miel.

A los 10 minutos se pasa la preparación por un tamiz y se bebe esta agua durante el día.

Esto es solo una pequeña muestra de lo que la imaginación popular da de sí.

Laxante. Vulnerario. Antiflogístico

Maravilla (Calendula officinalis)

Planta pequeña que difícilmente sobrevive más de un año y que no levanta más de dos palmos del suelo; mantiene una posición inclinada sobre la verticalidad, con la cabezuela grande.

Dada su gran vistosidad, su cultivo se ha extendido en jardines, balcones..., aunque el inconveniente que presenta es el olor algo desagradable que despide toda la planta.

Las hojas se disponen de forma alterna a lo largo del tallo inclinado, y suelen tener el borde dentado, siendo las superiores un tanto carnosas y velludas.

Las flores se reúnen en inflorescencias de unos 5 centímetros de diámetro, de color variable, a veces amarillas y naranjas, aunque pasan por todas las tonalidades intermedias.

En condiciones óptimas de luz y sobre todo humedad, la floración se produce durante todo el año, pero si falta humedad, solo entre junio y agosto.

La recolección de los capítulos florales se realiza en julio y agosto, cuando éstos se encuentran totalmente abiertos.

La desecación es complicada, debiendo realizarse en lugares con muy buena aireación y

con muy baja humedad, hasta conseguir la desecación completa.

Una vez conseguido esto, se conservarán en envases que no cuenten con elementos derivados del petróleo, como los plásticos

Se emplea fundamentalmente como emenagogo, antiespasmódico, colerético y sudorífico.

También posee propiedades antiinflamatorias, hipotensoras, antisépticas y cicatrizantes.

Pero en la actualidad todavía no se han podido relacionar sus propiedades farmacológicas con su composición.

Por ser una planta atóxica su empleo no tiene problemas de sobredosificación, por lo que se puede tomar en cantidades elevadas sin problemas.

.- Infusión. Diez gramos de capítulos florales desecados en un litro de agua, infundiendo durante quince minutos; de esta preparación se pueden tomar 500 mililitros al día.

Para dolores menstruales, se recomienda su utilización una semana antes de la aparición de la regla.

.- Tintura. De 1 a 2 gramos al día, con una riqueza de 1 gramo de planta por cada 5 mililitros de alcohol de 90º, se puede aplicar tanto pura como diluida sobre la lesión.

.- Extracto fluido. 0.3 a 0.5 gramos al día.

.- Para su empleo vía externa en tratamiento de heridas, úlceras, acné, picaduras de insectos, irritaciones, quemaduras superficiales, se emplea una decocción de 15 gramos de capítulos florales desecados en un litro de agua, aplicados en forma de loción o de compresas sobre la zona a tratar.

Emenagogo. Hipotensor . Vulnerario

Maravilla silvestre (Calendula arvensis)

La maravilla silvestre es una planta anual.

Hay casos en los que esta hierba puede ser bienal, pero ello no es muy frecuente. Puede alcanzar dos palmos de altura.

Sus ramas suelen estar tumbadas, si bien algunas veces podemos encontrar alguna planta con las ramas erguidas.

Sus hojas son de dos tipos: las inferiores, en forma de rabillo, y las superiores, que no tienen esta forma y son algo peludas.

Esta planta se cría en todo tipo de tierras de labranza.

Se encuentra en la mayor parte del territorio nacional.

La maravilla silvestre florece en primavera.

En las zonas que se encuentran recogidas florece en invierno, y la floración abarca todo el verano en las zonas montañosas.

Las cabezuelas pueden alcanzar 2 cm. de diámetro; de ellas surge el fruto, con una característica forma encorvada.

Esta planta despide un olor bastante desagradable.

La composición de la maravilla silvestre es desconocida, pero dadas las enormes similitudes de esta planta con la maravilla de los jardines,se piensa que la composición de ambas debe ser muy parecida.

Se sabe que esta planta es más activa que otras de su misma familia, por lo que se prefiere en general utilizar la maravilla sivestre. Se utiliza prácticamente toda la planta .

Una de sus virtudes más populares tiene relación con las menstruaciones: cuando estas son demasiado copiosas, la maravilla silvestre actúa directamente, regulándolas.

Además, se puede preparar tan concentrada como se desee, pues la planta no es tóxica.

También es buen remedio cuando la menstruación no lleva un curso normal.

Otra virtud muy conocida entre la gente del campo es la utilización de la maravilla silvestre -concretamente de sus hojas- para cortar los derrames de sangre surgidos en una herida.

.- Tintura. Es la forma más habitual.

Se cogen las flores y se le quitan las brácteas y el receptáculo.

La tintura se prepara con 100 gr de flores y 0,5 l. de alcohol.

Se introduce en una botella, se tapa herméticamente y se tiene macerando durante una semana.

Transcurrido este tiempo, se filtra el líquido primero por un lienzo y más tarde por un papel.

Una vez realizado esto, se puede tomar cuanto se quiera.

Por ejemplo, se diluyen 10 gr de tintura en agua con azúcar y se toma tres veces al día.

Emenagogo. Cicatrizante. Vasodilatador

Maro (Teucrium marum)

El maro es una mata bastante pequeña que suele medir 20 ó 25 cm. de altura.

Está formado por un montón de ramas muy erguidas que tienen un color blanquecino producido por el finísimo vello que las recubre.

Están totalmente recubiertas de hojas muy pequeñas y de forma ovalada; estas se unen al tallo por un rabillo muy corto.

Las flores nacen en las axilas de las hojas y normalmente lo hacen de una en una, sin formar grupos.

Se la puede encontrar en las islas Baleares.

En la Península Ibérica, por el contrario, no nace a no ser plantada por el hombre.

Por sí sola solamente se cría en tierras pedregosas de Baleares.

Florece únicamente durante los meses de mayo y junio.

Normalmente las flores nacen aisladas en las axilas de las hojas; están formadas por un cáliz muy pequeño y de forma tubular.

La corola es rosa y de forma desigual ya que los pétalos son muy largos por un lado y cortos por el otro.

Se recolecta la sumidad aérea de la planta. Las hojas y las flores son utilizadas en algunas ocasiones, por lo que es conveniente recolectar las ramas en el mes de mayo o junio para que coincida con los meses de floración.

El maro es la planta más activa de las de su especie.

Estaba considerada como una de las mejores plantas medicinales debido a sus múltiples aplicaciones.

Se ha utilizado como remedio en problemas de vías respiratorias como asma y en aplicaciones tan diversas como antiescorbútico, antispasmódico y afrodisíaco.

También es buena para los problemas estomacales y resulta muy digestiva.

Pero su principal uso es como diurético y tónico.

Hoy en día ha decrecido su fama, pues antiguamente era una de las plantas más utilizadas tanto en medicina facultativa como en remedios caseros.

Actualmente se usa muy poco en España puesto que se ve sustituida por otras plantas que se encuentran más fácilmente en la Península y que cuentan con las mismas propiedades.

.- Infusión. Se pone un litro de agua a calentar.

Cuando empiece a hervir se añaden 30 gr. de la sumidad florida de la planta, es decir, ramas que contengan flores.

Se toma una taza caliente después de cada comida para usarla como tónico y digestivo.

.- Vino de maro. Se mezcla un litro de Jerez con 30 gr. de ramas con flores.

Se toma un vaso después de las comidas.

Tónico. Diurético. Antimigrañoso

Marrubio (Marrubium vulgare)

El marrubio es una planta vivaz que crece en forma de mata.

Tiene numerosos tallos angulosos, simples o un poco ramosos; las hojas son opuestas, blanquecinas y de forma redondeada; las flores son blancas y se agrupan en gran número en las axilas de las hojas superiores.

Es una planta muy vellosa que despide un olor característico, parecido al aroma de una manzana.

La planta es originaria de Europa meridional y suele crecer espontáneamente en lugares abandonados, bordes de caminos, al pie de muros, entre los escombros, etc.

En España se la puede encontrar por toda la Península y en las islas Baleares.

La hierba florece en mayo, extendiéndose hasta bien entrado el verano.

De la recolección interesan sobre todo las hojas y sumidades floridas, que se cortan a mano en plena floración.

Esta operación se puede repetir varias veces dentro de un mismo período.

Una vez recogida, se secan los tallos en capas finas, a la sombra y en lugar bien aireado, o en secadero a una temperatura máxima de 40ºC.

En las sumidades floridas encontramos pequeñas cantidades de esencia, algo de resinas, ceras, taninos, un glucósido y una saponina con carácter ácido.

También aparece un principio amargo.

Es esta última sustancia la que confiere a la planta propiedades aperitivas, digestivas, balsámicas y expectorantes; tiene marcadas acciones sobre los bronquios, debido también en parte a las saponinas.

Como además posee un alto contenido en sales potásicas, ejerce un efecto diurético moderado.

Se la considera asimismo un buen antiarrítmico y depurativo.

Está especialmente indicada en bronquitis, asma, catarro, oliguria, obesidad, taquicardias y arritmias cardíacas (para esta última acción se suele asociar al espino blanco).

Principalmente se utiliza esta planta para tratar afecciones del tracto respiratorio, sobre todo en lo que se refiere a su efecto beneficioso sobre la expulsión de mucosidad.

También se recomienda a las mujeres en caso de reglas dolorosas.

.- Infusión. Una cucharada de postre por taza.

Se prepara la infusión y se toman tres tazas diarias, antes o después de las comidas.

.- Vino medicinal. Con un litro de buen vino y una pequeña cantidad de sumidades floridas; se deja macerar una semana y después se filtra.

Se recomienda tomar 2 vasos al día, después de cenar.

.- Baño de marrubio. En 6 l. de agua se pone a hervir 1 kg. de sumidades de marrubio; se deja hervir 5 minutos, se cuela y se añade a una bañera ya preparada.

Este baño está recomendado en determinadas afecciones de la piel.

En farmacia se puede adquirir la planta troceada, en forma de cápsulas, en comprimidos y en tintura.

También se encuentra formando parte de presentaciones compuestas, asociada a otras plantas.

Bronquitis. Diurético. Antiarrítmico

Marrubio negro (Ballota nigra)

El marrubio negro es una planta vivaz que puede alcanzar un metro o más de altura.

Sus tallos tienen forma cuadrada y son muy rígidos y derechos; están ramificados y poseen bastantes hojas.

Las hojas son muy vellosas, de forma ovalada, y se encuentran distribuidas de dos en dos.

Las flores nacen entre cada par de hojas y se agrupan en ramilletes.

Esta planta es originaria de Europa y Asia occidental.

Se cría en riberas y setos y puede crecer en cualquier terreno: desde una montaña de 1500 metros de altitud hasta cualquier camino o borde de un campo.

Suele crecer mejor en zonas secas, terrenos calcáreos y cuando se halla expuesta al sol.

Puede encontrarse en cualquier zona de la Península.

Empieza a florecer a partir del mes de mayo y sigue floreciendo durante todo el verano.

Las flores son blancas, rosadas o una mezcla de ambas; tienen el cáliz en forma de tubo ensanchado en la parte superior; dentro del cáliz se encuentran cuatro frutos bastante pequeños de color negro.

Se recolectan las flores, las hojas y algunas veces las raíces.

Las hojas se dejan secar en lugar sombrío y después se amontonan, con cuidado de no romperlas.

El marrubio negro contiene numerosos componentes activos entre los que se encuentran tanino, saponósido, fitosterol, lactona, sustancias minerales y otras muchas sustancias.

Esta planta está considerada como un buen adelgazante, por lo que se utiliza mucho para combatir la obesidad; pero es preciso usarla con prudencia para evitar efectos secundarios perjudiciales.

También se emplea en trastornos nerviosos y problemas de histerismo.

Es un buen antiespasmódico que se utiliza contra los ataques epilépticos, la hipocondria y los procesos depresivos de la menopausia.

Se emplea igualmente contra la tos ferina y la gota reumática. También es un buen calmante en dolores de vejiga y esófago.

Pero es conveniente no abusar de esta planta y consultar siempre con un facultativo, especialmente cuando se vaya a emplear en casos de trastornos nerviosos.

.- Infusión. Se hierven -durante media hora- de 20 a 30 gramos de hojas secas en tres litros de agua.

Se toman de 2 a 3 tazas todos los días.

Probablemente será necesario endulzar cos ha dado lugar a la confusión de la denominación popular.

Por tratarse de un liquen

.- Alcoholaturo de marrubio negro. Machacar en un mortero muchas flores; poner 500 gramos en una botella y añadir 600 gramos más de alcohol de 90 grados; dejar macerar durante una semana, colar los restos de la planta y conservar en un frasco muy bien cerrado.

Se recomienda tomar dos cucharadas del preparado al día contra la tos ferina, neurosis, trastornos menopáusicos e incontinencia de orina.

Neurosis. Antimaníaco. Relajante

Mastuerzo (Lepidium sativum)

El mastuerzo es una planta anual, perteneciente a la familia de las crucíferas.

Se caracteriza principalmente por ser totalmente lampiño, más o menos ramoso, con las hojas del pie de la planta divididas en segmentos que llegan hasta la vena que se halla en medio de ellas.

Las hojas del tallo van perdiendo fuerza y se dividen hasta llegar a ser bastante estrechas y de márgenes enteros.

Las flores son pequeñas y blancas.

Esta planta es originaria de Egipto y Persia, y fue introducida en Europa hace ya muchos años.

El mastuerzo florece entre mayo y julio.

De la recolección con fines medicinales interesan principalmente las semillas, los tallos y las hojas.

Conviene recogerlo justo en la época previa a la floración, o cuando tiene las flores todavía abiertas.

Se trata de una especie muy fácil de cultivar y de rápido desarrollo; en primavera puede ya empezar a recogerse dos semanas después de la siembra.

Contiene un glucósido llamado glicotropeolina en las hojas y en los tallos, del cual, por fermentación, se produce la llamada esencia de mostaza bencílica.

En cuanto a sus propiedades, se puede decir que son muy semejantes a las del berro.

En primer lugar, el mastuerzo está considerado una excelente planta antiescorbútica; la mejor forma de aprovechar esta virtud es comiéndolo en ensalada.

También cuenta con muy buenas propiedades como aperitivo, pues excita el apetito.

Por último, es un buen tónico estomacal y posee un suave efecto diurético.

Las semillas se pueden emplear como condimento culinario, dando un exquisito sabor a los platos a los que se añade.

Esta planta ya fue cultivada por los egipcios en tiempos de los faraones y sus virtudes fueron muy apreciadas por los médicos de la antigüedad clásica.

Cuenta la historia que el nombre de nasturtium proviene de su sabor fuertemente picante que, según se ingiere, hace torcer ligeramente la nariz.

Antiguamente, el mastuerzo más altamente considerado por sus propiedades era el que procedía de Babilonia cuyo precio -según cuentan los escritos- se cotizaba bastante alto.

El mastuerzo se come igual que cualquier otro vegetal.

Según el arte culinario de cada región, se pueden preparar innumerables ensaladas hechas a base de esta apreciada planta.

Las semillas se pueden utilizar igual que la mostaza, generalmente en forma de emplasto.

Antiescorbútico. Tónico estomacal. Diurético

Mastuerzo de indias (Coronopus didymus)

El mastuerzo de indias es una planta perteneciente a la familia de las crucíferas, caracterizada principalmente por ser muy tallosa.

Es planta perenne, un poquito leñosa en la base, con los vástagos del año arqueados y empinados.

Las hojas están profundamente divididas en gajos angostos, enteros o lobulados.

Las flores son muy pequeñas, con el cáliz formado por cuatro sépalos que se caen fácilmente, y los pétalos son mucho más cortos que el cáliz.

Estas flores forman ramilletes que pueden prolongarse más que las hojas.

Los frutos son pequeñitos, bilobulados, con una escotadura en la base y otra en el ápice.

Se cría en las orillas de los caminos, en zonas marginales de las ciudades, e incluso en calles de aldeas, sobre todo por el litoral cantábrico y mediterráneo.

El mastuerzo de indias florece en primavera, madurando los frutos a finales del verano.

De la recolección con fines medicinales interesan principalmente las hojas y los tallos, los cuales se deben recoger justo antes de que la planta florezca.

Se ponen a secar en secadero a temperaturas no demasiado elevadas y finalmente se guardan en recipientes herméticos, alejados de la luz.

Las hojas del mastuerzo de indias contienen tanino, resina, sustancias amargas y sobre todo un aceite esencial: se trata de un líquido entre amarillo y verdoso, de olor muy agradable, que está compuesto principalmente de pineno, cineol, dipenteno, un hidrocarburo, mirtol y mirtenol.

El principal uso que se da a esta planta es como antiescorbútico, lo mismo que el mastuerzo silvestre.

Esto se debe a que además de la composición que señalábamos anteriormente, es una planta muy rica en vitamina C, llamada también ácido ascórbico.

Otro de los usos populares de esta hierba es emplearla como antihemorroidal, aunque se ignora por completo de qué forma y en qué se basa esta aplicación.

En la antigüedad esta planta se desconocía en tierras mediterráneas, ya que procede de la lejana América.

Actualmente está presente en cualquier parte y se puede disponer de ella en cualquier momento.

Pero no se trata de una planta especialmente activa y su empleo está bastante poco difundido.

Quizá en un futuro no lejano se descubran en ella nuevas propiedades y se pueda usar de otra manera.

.- Infusión. A partir de las hojas y los tallos se prepara una infusión.

La forma de operar es al estilo tradicional, calentando una pequeña parte de agua a ebullición y añadiendo posteriormente otra parte de la planta.

Se toman de dos a tres tazas al día, preferiblemente después de las principales comidas.

Antiescorbútico. Antihemorroidal

Mastuerzo marítimo (Alyssum maritimum)

El mastuerzo marítimo es una hierba perteneciente a la familia de las crucíferas.

No suele alcanzar más de 3 palmos de altura, quedando sus ramas tendidas sobre el suelo.

Las flores forman prolongados ramilletes en la sumidad de las ramitas y son bastante pequeñas.

Los frutos son también muy pequeños, de forma elíptica, rematados por un pequeño pico.

Se cría en zonas pedregosas y secas próximas a la costa, faltando en muchas zonas del interior y en la cornisa del Cantábrico.

El mastuerzo marítimo se caracteriza por echar siempre flores; de ahí su nombre catalán de sempre-en-flor, por lo que es fácil reconocerla entre otras especies.

De la recolección interesan principalmente las flores, aunque se puede utilizar la práctica totalidad de la planta.

Para ello debemos esperar a que se encuentre en el máximo periodo florido, que es cuando más concentración en principios activos tiene.

Se deben escoger plantas sanas que una vez recolectadas deben desecarse rápidamente; hay que conservarlas en saquitos de tela en un lugar seco y al abrigo de la luz.

La composición del mastuerzo marítimo es totalmente desconocida.

En medicina popular se le atribuyen propiedades relacionadas con el aparato urinario.

En principio está considerada como una planta con excelentes cualidades diuréticas, pues provoca una abundante eliminación de orina.

Por ello es muy recomendada para disolver pequeños cálculos renales.

En la antigüedad se solía prescribir mucho a personas con todo tipo de problemas urinarios.

Según algunos autores, en Cataluña se empleaban las sumidades floridas de esta planta para combatir la gonorrea.

Sin duda esta virtud se le atribuyó por sus propiedades sobre el aparato urinario, tan íntimamente relacionado con el aparato genital.

Pero esta propiedad pronto cayó en el olvido, al comprobarse que era de dudosa eficacia.

.- Tisana. Es la forma general de administración de esta hierba.

Para su preparación se toman unos 30 g. de la hierba, previamente desecada, añadiéndolos a 1 l. de agua hirviendo y retirándolo inmediatamente de la lumbre.

Se puede tomar templada o fría, endulzada a gusto de cada uno. No existen requisitos especiales en cuanto a la cantidad a tomar.

Actualmente no se conocen efectos tóxicos en la planta.

En cualquier caso debemos recordar que ninguna medicina se debe tomar sin consultar antes con el médico.

Diurético. Cálculos renales

Mastuerzo silvestre (Cronopus squamatus)

El mastuerzo silvestre es una planta pequeña cuya medida oscila entre 10 y 25 cm de altura.

Tiene numerosos tallos que no crecen erguidos sino que se desparraman, dándole a la planta un aspecto un poco descuidado.

Están recubiertos de hojas totalmente divididas en segmentos alargados; dichas hojas se unen al tallo directamente, sin rabillo auxiliar; carecen de vello tanto por el haz como por el envés, al igual que el resto de la planta.

Se la puede encontrar por toda la Península Ibérica, aunque siempre busca zonas cercanas a poblaciones para desarrollarse.

Se cría en los caminos de toda España, en las paredes de las viviendas, colándose por cualquier rendija.

La época de floración dura toda la primavera.

Sus flores nacen agrupadas de 5 en 5 aproximadamente; son de color blanco y no resaltan mucho debido a que su tamaño es insignificante.

En su interior se encuentran los frutos que también tienen un tamaño diminuto y su forma recuerda a la de un haba reducida.

Las partes utilizadas de esta planta son el tallo y las hojas.

Se pueden recolectar en cualquier época del año, pero es conveniente hacerlo en primavera, cuando los principios son más activos.

Se emplea tanto fresca como seca, por lo que al recogerla parte de la planta se pone a desecar en un lugar sin humedad y soleado.

Una vez terminado el proceso, se almacena en frasco de cristal herméticamente cerrado.

Al igual que todas las plantas que pertenecen a la familia de las crucíferas, ésta se utiliza para combatir el escorbuto.

También se la considera como buen diurético, aunque existen otras plantas que resultan más eficaces para combatir este problema.

Esta planta produce un aporte de vitamina C siempre que se la tome cruda, sin cocerla o desecarla antes.

Es una planta que se utiliza mucho como remedio casero pero que es poco usada en medicina facultativa, ya que se la suele sustituir por otras plantas de su misma familia con efectos más fuertes.

.- Cocimiento. Se ponen 30 gr. de la planta seca a calentar en medio litro de agua;. se deja durante quince minutos aproximadamente.

Si el sabor no resulta muy agradable se puede añadir un poco de azúcar.

Se toma una taza antes de las comidas y actúa como buen diurético.

.- Fresca. Se prepara en una ensalada con todo tipo de ingredientes.

Si no se cuece la planta produce un aporte de vitamina C al organismo.

Antiescorbútico. Diurético. Aporte de vitamina C

Matacaballos (Lobelia urens)

Se trata de una hierba principalmente tóxica en manos inexpertas, con una gran actividad farmacológica, como luego veremos.

En cuanto a su morfología, es una hierba casi lampiña, con cepa corta y gruesa; echa unos vástagos relativamente largos, con numerosas hojas arrosetadas en la base.

Las flores forman un prolongado ramillete terminal.

Se cría en lugares muy arenosos, con poca cal y humedad suficiente.

Donde más fácilmente se la puede encontrar es en tierras gallegas, así como por todo el litoral portugués.

También es posible hallarla en zonas del interior, aunque allí es más escasa.

Florece durante las estaciones de primavera y verano.

Desde el punto de vista medicinal interesan principalmente las sumidades floridas, de las cuales podemos disponer desde abril hasta septiembre.

Estas flores se componen de un pequeño cáliz dividido en cinco segmentos y una corola que se inserta sobre el cáliz, de forma tubular y color azulado, partida en dos labios desiguales.

El principal componente de esta planta y donde radica su interés farmacológico es la lobelina, un alcaloide con gran actividad y no menos toxicidad si se emplea de forma inadecuada. Este alcaloide aumenta la frecuencia y fuerza del latido cardíaco, aumenta la dilatación de las coronarias, disminuye los movimientos peristálticos del intestino, aumentando su tono; provoca la liberación de las reservas de glucosa del hígado, inhibe la secreción de bilis, disminuye la eliminación de orina y aumenta la tensión arterial.

Al estimular el sistema nervioso central, provoca una intensa dilatación de los bronquios.

Todos estos efectos los produce de manera intensa, por lo que no debe usarse si no es bajo estricto control médico.

Es una planta fuertemente tóxica: su dosis letal se calcula en poco más de tres gramos.

La intoxicación comienza con vómitos, diarreas, bajada de tensión, taquicardia y, a continuación -después de enlentecerse el funcionamiento general de todo el cuerpo- estupor, convulsiones y muerte por parada del sistema respiratorio.

Cuando se emplea bajo control, está indicada en distintas afecciones del sistema respiratorio como asma, bronquitis crónica, enfisema pulmonar e insuficiencia respiratoria en general.

Hace tiempo que se empezó a utilizar como tratamiento coadyuvante en la deshabituación del tabaco, pero los éxitos obtenidos han sido escasos y hoy día está prácticamente en desuso.

Otra advertencia que se suele hacer es la de no utilizar la planta como tal, sino los alcaloides, ya que existen enormes variaciones en la composición en función de su procedencia, lo que se traduce en una dificultad para ajustar la dosis si se utilizan las sumidades.

Debido a su gran toxicidad su uso queda totalmente reservado a personal médico, por lo que no se transcribe ninguna forma de administración.

Además de la lobelina, contiene un alcaloide cáustico, irritante de las mucosas, así que su uso casero está totalmente contraindicado.

Balsámico. Expectorante . Broncodilatador

Matacán (Cynanchum acutum)

El matacán es una hierba vivaz perteneciente a la familia de las asclepiadáceas.

Es una planta muy difícil de erradicar de los terrenos en los que se implanta, ya que prospera rápidamente llegando a dominar todo el campo.

Coloniza el terreno por medio de sus tallos subterráneos, echando ramas en todas direcciones.

Estos tallos no son muy gruesos, pero llegado el buen tiempo se desarrollan rápidamente al exterior, con lo cual se van enredando en las plantas vecinas o unos con otros.

Se cría por lo general en cultivos de secano como los viñedos y se encuentra repartida por casi todo el país.

Florece en verano, siempre que se encuentre en buenas condiciones.

De la recolección con fines medicinales interesa el látex que brota de sus hojas en cuanto se cortan.

Este látex, una vez extraído, se cuaja a temperatura ambiente, tras lo cual se forma una masa parduzca o casi negra.

En él se halla su principal virtud: la de ser un potente purgante en dosis relativamente bajas.

Este jugo lechoso que emana de las hojas en cuanto se realiza una pequeña incisión contiene cinancol, considerado por los expertos como una mezcla de cinancocerina y cinanquina.

En general las plantas de esta familia son todavía mal conocidas en cuanto a su composición; no así en cuanto a sus efectos, ya que sus propiedades purgantes se conocen desde la antigüedad.

Pero no por ello se trata de una especie que se pueda utilizar cuanto se quiera.

Todas las sustancias con efectos laxantes o purgantes deben emplearse con mucha precaución, pues usadas sin control pueden tener muchos más inconvenientes que beneficios.

Cuando una persona sufre de estreñimiento, lo mejor que puede hacer es acudir a un especialista que lleve a cabo una revisión a fondo.

La mayoría de las veces el problema se puede solucionar con un aumento en la ingesta de fibra; solo en determinados casos -y siempre bajo control facultativo- será necesaria la administración de sustancias purgantes.

Por ejemplo, en algunas exploraciones radiológicas se administran purgantes para limpiar el intestino, o también con medicamentos para matar gusanos intestinales se suele administrar alguna sustancia purgante para eliminarlos del organismo.

Pero todas estas situaciones deben ser valoradas previamente por el médico, es decir, quien mejor puede asesorar en materia sanitaria.

El látex comienza a ejercer sus propiedades purgantes a partir de 1-1,5 g.

No hay que olvidar que debe ser el médico quien fije la dosis exacta.

Purgante

Matacandil (Sisymbrium irio)

El matacandil es una planta que pertenece a la familia de las crucíferas.

Es un poco más grande que las plantas de su familia, pues mide de 15 a 40 cm de altura.

Está formado por un tallo que crece bastante erguido y es más o menos ramoso, dependiendo del terreno en el que se encuentre.

Está recubierto de hojas segmentadas que se unen al tallo con la ayuda de un rabillo.

Tanto las hojas como el resto de la planta carecen de vello.

El matacandil se puede encontrar en toda la Península Ibérica.

Normalmente se cría cerca de las ciudades ya que busca la proximidad de las personas.

Es común hallar esta planta cerca de los muros y habitaciones de todos los pueblos de España.

La época de floración depende del lugar donde se críe la planta, y así puede variar desde febrero hasta el verano si se encuentra a gran altitud.

Las flores nacen en grupos en los extremos superiores del tallo, son de color amarillo y su tamaño es muy pequeño.

Los frutos son pequeñas vainillas.

La parte recolectada son las hojas, que pueden recogerse durante cualquier época del año, aunque es conveniente que la época de recolección coincida con la de floración.

Suelen tomarse frescas aunque en alguna ocasión se usan en cocimiento, por lo que es necesario desecarlas para que se conserven por más tiempo.

Una vez desecadas se almacenan en un lugar sombrío y sin humedad.Está compuesto por una esencia sulfurada.

Como el resto de las plantas que pertenecen a la familia de las crucíferas, se suele utilizar como antiescorbútico.

Se ha utilizado para infinidad de aplicaciones diferentes, como por ejemplo curar llagas y heridas o sanar problemas de garganta; algunas mujeres lo han empleado en preparados para adelgazar.

También se consideraba un buen reconstituyente.

Hoy en día es poco utilizado y se suele sustituir por otras plantas más eficaces.

.- Natural. Se suele comer crudo en ensalada con todo tipo de condimentos.

.- Cocimiento. Se ponen 20 gr. de hojas a hervir en un litro de agua; se deja durante quince minutos y se cuelan los restos de la planta.

Es recomendable tomar 1 taza después de las comidas.

.- Emplasto. Se machacan las hojas de esta planta y se ponen en un trapo de algodón, si es posible.

Se coloca el preparado sobre heridas y llagas para que cicatricen.

Antiescorbútico. Adelgazante. Reconstituyente

Matricaria (Chrysanthemun parthenium)

La matricaria es una hierba bienal o perenne, perteneciente a las compuestas tubulifloras.

Posee un tallo rollizo, anguloso, endurecido por la base y muy poblado de hojas -todas ellas sujetas sobre sus respectivos pezones, aunque a medida que avanzamos en altura estos se van haciendo cada vez más cortos.

En lo alto del tallo se forma un ramillete de cabezuelas, a manera de copa, ya que todas alcanzan la misma altura.

Es una hierba propia de lugares frescos y herbosos, que se puede encontrar en cualquier parte del país e incluso se cultiva con frecuencia en parques y jardines.

Florece a finales de la primavera y comienzos del verano.

De uso medicinal son las hojas y extremidades, que deben ponerse a secar nada más ser arrancadas.

Una vez secas, se guardan en frascos herméticos para que la humedad no altere el producto.

La matricaria contiene una esencia que oscila entre el 0,05 y el 0,4 %.

También aparece ácido tánico, sustancias amargas y fitosterina.

La esencia tiene un color amarillo o verde oscuro y comunica su característico olor a la planta, que recuerda algo al aroma de la manzanilla.

De hecho, las propiedades de esta planta son similares a las de la manzanilla común, aunque esta es menos agradable al paladar y los efectos son todavía más suaves.

Las acciones farmacológicas de las que hablamos son: aperitivo, eupéptico, ligeramente sedante, acelerador de la menstruación y espasmolítico; además, últimamente se han detectado algunos compuestos con propiedades antimicrobianas.

Por todo ello, está especialmente indicada en digestiones lentas, falta de apetito, menstruaciones escasas, insomnio y espasmos gastrointestinales.

Se recomienda asimismo su uso en la prevención de cefaleas migrañosas.

Solo está contraindicada en embarazos y en la lactancia.

También se advierte que la planta en estado fresco puede producir dermatitis por contacto.

.- Infusión. Se emplea una pequeña cantidad de las hojas y/o extremidades en una taza de agua hirviendo.

Se toman 3 tazas al día, después de las comidas.

.- Polvo. De 100 a 250 mg., suelto o encapsulado, después de las comidas.

Digestivo. Aperitivo. Sedante

Maya (Bellis perennis)

Haciendo honor a su nombre científico, se trata de una planta vivaz que perdura y vuelve a florecer año tras año.

Se localiza en zonas húmedas - acompañadas sobre todo de gran cantidad de hierba- y es muy fácil de hallar.

Las hojas se encuentran a nivel del suelo y parten todas de un mismo punto del tallo, dando lugar a una configuración de tipo radial.

Las hojas aparecen en gran número, son de forma estrecha y a medida que se alejan del tallo se engrosa su anchura; de ahí su característica forma de cuchara, aunque carecen de la curvatura de ésta.

Florece al comienzo de la primavera y este estado se puede prolongar durante todo el verano, dependiendo principalmente del hábitat donde se encuentre; más favorable cuanta más humedad exista en los alrededores.

Del centro de la planta emerge un tallo corto de unos 15 centímetros de altura que sostiene lo que vulgarmente se conoce como margarita, y que no es otra cosa que una cabezuela con las flores centrales de color amarillo y las situadas en el extremo -con lígulas- de color blanco.

El fruto que proporciona, a diferencia de otras compuestas, carece de vilano.

Contiene saponósidos, resina y mucílagos, que le confieren una importante acción antitusígena, siendo igualmente importante su acción expectorante.

También tiene tanino, derivados poliacetilénicos, ácidos orgánicos y principios amargos, responsables de sus acciones diurética, sudorífica y vulneraria.

Por sus propiedades antitusivas se emplea en casos de bronquitis; también se utiliza de forma externa en el tratamiento de heridas, llagas y forúnculos.

Administrado por vía oral, se emplea como diurético, resultando muy eficaz en el tratamiento e incluso eliminación de edemas.

Se piensa que puede tener una ligera acción hemolítica, aunque no se ha determinado aún la sustancia que provoca esta acción.

También se ha observado una sustancia colorante que tiñe de amarillo, llamada antoxantina.

.- Infusión. Se añaden cinco gramos de las partes aéreas de esta planta a 300 mililitros de agua que previamente se habrá hervido y retirado del fuego, para proceder de esta forma a la extracción de los principios activos que contiene la planta.

Gracias al calor que conserva el agua, esta operación se realiza de forma satisfactoria dejando en contacto la planta con el agua caliente durante un mínimo de diez minutos.

Luego se efectúa un filtrado con el que se consigue un líquido que se puede tomar hasta tres veces al día, preferentemente después de las comidas.

Vulnerario. Diurético. Antitusígeno

Mayorana (Origanun majorana)

La mayorama o mejorama es una pequeña mata de la familia de las labiadas, delgada y fina y de un color blanquecino debido a los numerosos pelitos blancos que la cubren por completo.

Sus hojas son pecioladas, ovales y blanquecinas y sus flores se reúnen en espigas terminales densamente aglomeradas.

Los frutos están constituidos por cuatro aquenios ovales y lisos.

Se cría en determinados países de Oriente, como Persia -de donde es oriunda- aunque no requiere de grandes cuidados, por lo que no es difícil verla en nuestra Península.

Desde hace tiempo forma parte de las plantas que se cultivan en los jardines, gracias a su agradable aroma.

Florece en verano e incluso antes en determinadas comarcas meridionales.

De la recolección interesan las sumidades floridas, que se recogen cuando la planta está a punto de florecer.

La desecación se realiza a la sombra, lo más rápidamente posible.

Es importante solo cortar las partes superiores de los tallos, que no tardan en producir nuevos retoños, pudiendo repetirse la recolección hasta tres veces al año.

Los tallos y hojas de la mayorama contienen materias tánicas y principios amargos, además de diversas sustancias minerales.

Pero el producto más interesante de esta hierba es la esencia de mayorama, muy rica en terpineol, timol, carvacrol e hidrocarburos terpénicos.

Además, en la hierba también encontramos diversos ácidos fenólicos, como el ácido cafeico, el ácido clorogénico y el ácido rosmarínico.

La esencia confiere a la planta propiedades sedantes, espasmolíticas e hipotensoras.

Asimismo se le considera un excelente tónico estomacal y carminativo.

A los ácidos fenólicos y flavonoides debe sus actividades bactericida, antiséptica urinaria y de refuerzo del efecto hipotensor.

Por todo ello está especialmente indicada en ansiedad, hipertensión, insomnio, espasmos gastrointestinales y digestiones lentas.

Externamente se puede emplear en dolores reumáticos, sinusitis, herpes y heridas.

Como siempre que aparece una esencia, hay que tener precaución; ésta, a dosis altas, puede causar estupor.

Y en niños y personas susceptibles puede irritar las mucosas o provocar reacciones alérgicas.

.- Infusión. Se puede preparar una infusión poco concentrada para calmar la excitación nerviosa, u otra más fuerte para que actúe como tónico estomacal y favorecedor de la digestión.

.- Esencia. Siempre guardando las debidas precauciones, se usa a razón de 2-4 gotas, 3 veces al día.

.- Pomada. Con 1/2 kg. de manteca de cerdo fundida, se incorpora primero la esencia de mayorama, y unos 100 gr. de la planta desecada; se remueve suavemente y se deja al baño María unos 30 minutos.

Al día siguiente se repite la operación y después se guarda en frascos opacos herméticos, para evitar el enranciamiento de la grasa.

Esta pomada sirve para calmar los dolores reumáticos.

Es una planta fácil de encontrar en numerosas formas farmacéuticas, tanto sola como en presentaciones compuestas.

Sedante. Hipotensor. Digestivo

Meliloto (Melilotus officinalis)

Planta bienal que mide aproximadamente medio metro, aunque en ocasiones llega a alcanzar el metro de altura.

Sus tallos cuentan con numerosas ramificaciones de las que parten hojas que poseen tres divisiones: se denominan hojas trifoliadas.

Su ubicación es bastante común en determinadas zonas de España, sobre todo en terrenos calcáreos, lugares incultos, barbechos y en general cualquier terreno que no esté cuidado; sin embargo, su distribución en la península es bastante errática ya que cuanto más ascendemos hacia el norte de la península es cada vez menos abundante y lo mismo ocurre a medida que nos acercamos al oeste, siendo una planta prácticamente desconocida en tierras portuguesas.

Florece en el mes de mayo y mantiene su floración hasta septiembre.

En esta época nos deleita con unas flores amarillas en forma de típica mariposa, que se disponen en racimos que salen de la axila de las hojas situadas en la parte superior de la planta.

El fruto tiene forma de vaina no muy grande, de color amarillo verdoso.

La recolección de la sumidad florida se realizará cuando la planta desarrolle totalmente las flores, a partir del mes de mayo.

La desecación deberá efectuarse lo mas rápidamente posible, a temperatura ambiente y preferiblemente a la sombra; de esta forma adquiere un agradable olor.

El proceso de secado debe realizarse muy bien y siempre a partir de la planta fresca, pues en caso contrario existe la posibilidad de que aparezca dicumarol -de elevada acción anticoagulante- por lo que su uso podría ser peligroso.

Por la presencia de flavonoides en su composición esta planta tiene un efecto diurético además de sedante y espasmolítico, empleándose en el tratamiento de edemas, oliguria, nerviosismo e insomnio en edades infantiles.

Tiene un heterósido que por ser mayoritario en esta planta recibe el nombre de melilotósido, que posteriormente sufre una hidrólisis, dando una cumarina que es la responsable del efecto venotónico, anticoagulante y activador del sistema linfático.

Se emplea en casos de trombosis, flebitis, varices, hemorroides, así como en la prevención de embolias.

A nivel tópico actúa como astringente y antiinflamatorio, por lo que se utiliza cuando existen heridas, llagas, reumatismos e incluso en presencia de conjuntivitis.

.- Infusión. Dos gramos de la sumidad florida seca se añaden a un cuarto de litro de agua ya hervida y se mantienen durante diez minutos.

Se filtra, obteniendo un líquido que se toma después de las comidas para aliviar espasmos gastrointestinales.

Se puede tomar después de las dos comidas principales.

.- Extracto fluido. Treinta gotas en medio vaso de agua, dos veces al día.

.- Polvo de planta. Siete gramos de planta seca, repartidos a lo largo del día.

Venotónico. Diurético. Sedante

Membrillero (Cydonia maliformis)

Se trata de un árbol de unos tres metros de altura, con un tronco bastante retorcido y tortuoso y un aspecto general que recuerda al manzano.

Las hojas poseen un largo peciolo, de color verde en el haz y un envés más blanquecino por la vellosidad que presenta.

Procede originariamente de la zona de Irak, donde crece de forma espontánea y da un fruto de pequeño tamaño.

Posteriormente los griegos trajeron su cultivo a Europa, que luego se extendió por Italia y el resto de la cuenca mediterránea.

Ya en el siglo XV se introdujo en Europa central, siendo entonces cuando se consigue mejorar la especie para obtener frutos de mayor tamaño.

La floración se produce después de reponer las hojas que perdió durante el invierno, aproximadamente en el mes de abril, aunque este hecho es variable ya que depende de la latitud donde se cultive.

Las flores son de tamaño grande y color amarillo.
Su fruto es el conocido membrillo, que se encuentra recubierto por una pequeña vellosidad de tonalidad grisácea o rojiza cuando está verde y que pierde al llegar su maduración.

Los membrillos se deben coger directamente del árbol, desechando los caídos o los que se encuentren visiblemente magullados.

En las yemas y en las hojas hay un glucósido que se descompone, dando ácido cianhídrico.

En el fruto encontramos una gran cantidad de azúcares: solo ellos suponen un 9% del peso total de la planta.

Además podemos localizar ácido tartárico, ácido málico y ácido tánico, que le confieren propiedades astringentes -hecho conocido desde tiempos antiguos, ya que tradicionalmente se empleaba para combatir diarreas.

Las semillas contienen gran cantidad de mucílago (más de un 22%) además de la amigdalina, que es un glucósido con el que se debe trabajar con precaución, ya que cuando se prepara un mucílago de semillas de membrillo éstas nunca se deben abrir, pues la amigdalina se descompone, dando ácido cianhídrico que haría tóxico este mucílago; así pues, su empleo es únicamente válido por vía externa.

En el supuesto de que se prepare el mucílago en condiciones, servirá para calmar la tos y tratar afecciones respiratorias y digestivas.

.- Decocción. Se añaden diez gramos de semillas a 300 mililitros de agua, dejando la mezcla hervir durante quince minutos.

El líquido así obtenido se emplea como antiinflamatorio a nivel dérmico.

.- Jarabe. Se cuecen dos membrillos con piel y semillas en agua azucarada durante 20 minutos; después se procede a un filtrado y del líquido obtenido se extrae una cucharada que se añade a medio vaso de agua, empleándose para descongestionar la garganta mediante la práctica de gargarismos.

Antidiarreico. Astringente

Menta (Mentha piperita)

El tallo es de sección cuadrada y color violáceo.

Las hojas son opuestas, por lo que en cada intervalo salen dos hojas con direcciones contrarias, en forma de lanza y dientes en su contorno.

Las flores se encuentran en espigas terminales, formando inflorescencias con una gama de color que va del blanco al violeta pasando por el rosa.

El olor es muy característico y penetrante; su aromático sabor deja una sensación de frescor en la boca.
Su cultivo se realiza mediante esquejes, y de una sola planta se pueden obtener esquejes para más de cuatro plantas nuevas.

El máximo rendimiento para la obtención de esencia se da en el segundo año de cultivo, descendiendo a partir de ese momento.

Antes de la floración -que se produce en verano-, se procede a la recolección de la planta que suele efectuarse en los meses de junio y julio.

Para la recolección de las hojas, la planta se corta lo más cerca del suelo, separando el mismo día los tallos cortados de las hojas; si queremos recolectar la sumidad florida, entonces el corte se efectúa en la parte inferior de la misma.

La desecación puede realizarse con calor artificial, pero sin sobrepasar nunca los 30 º, ya que en ese caso se evaporaría la esencia y se perderían así todas sus propiedades.

Lo mejor es hacer una desecación a la sombra, a baja temperatura y con buena ventilación, evitando el sol directo para conservar el verde natural de sus hojas.

Si se trituran las hojas o la sumidad florida, se perderá rápidamente la esencia y por tanto todo su valor.

En niños menores de dos años la inhalación de vapores de esencia de menta puede provocar asfixia al producirse un espasmo de glotis, por lo que en estos casos es imprescindible evitar su uso y sustituir esta esencia por otras que no tengan tales efectos.

También en personas adultas sensibles a esta esencia pueden aparecer estados de nerviosismo y cuadros de insomnio.

En condiciones normales, se emplea para evitar el picor y refrescar a nivel tópico; la sensación de frescor no se produce como tal, ya que la temperatura sigue siendo la misma, pe-

ro la persona a la que se le administra la esencia lo percibe así.

Esto se debe a que el mentol produce una estimulación de las terminaciones nerviosas sensibles al frío, que dan lugar a esa sensación.

En casos extremos, y por el mismo mecanismo, se puede producir una suave anestesia local que antaño se utilizaba para sofocar dolores dentales.

El mentol se emplea como aromatizante y antiséptico.

.- Infusión. 5 gramos de planta por taza; se ponen en contacto con agua en ebullición durante 15 minutos, pudiéndose tomar un máximo de tres tazas al día después de las comidas.

Mejora las digestiones y actúa como carminativo.

.- Cápsulas. El polvo de planta se encapsula, pudiéndose tomar en una cantidad de 0.2 gramos al día.
.- Uso externo. Con las precauciones ya señaladas, se pueden hacer inhalaciones húmedas, con el empleo de 8 gotas de esencia mezcladas con medio litro de agua caliente.

Se pueden hacer linimentos para fricciones en enfermos reumáticos.

También se emplea en lociones para después del afeitado, desodorantes, pastas de dientes, elixires, chicles...

Antiséptico. Analgésico. Digestivo

Menta de lobo (Lycopus europaeus)

La menta de lobo es una hierba vivaz, perteneciente a la familia de las labiadas.

Posee un tallo erguido, cuadrado, con hojas elípticas, opuestas y profundamente dentadas, en cuyas axilas brotan verticilos impares con unas pequeñas flores violáceas.

Se cría sobre todo en la orilla de los arroyos, acequias y por cualquier zona donde la tierra conserve un poco de humedad.

Es fácil encontrarla por toda la península, sobre todo en terrenos ricos en nitrógeno.

Esta planta fue muy usada durante la edad media para curar la malaria.

La menta de lobo florece en verano.

Para fines terapéuticos se utiliza toda la planta.

Para recoger las sumidades, se hace a mano en la época de plena floración; se extienden los pedúnculos en finas capas sobre cañizos y se desecan en lugar bien ventilado o en secadero, sin superar los 35°C.

En su composición encontramos un glucósido amargo llamado licopina, pequeñas cantidades de esencia y algunos ácidos, como el málico y el tánico.

Es además una planta muy rica en sales minerales.

Antiguamente, la menta de lobo servía para tratar la hipersecreción de la hormona tiroidea, por su alta concentración en sales fluoradas, ya que estas tienen una acción antitiroidea, antagonizando a la tiroxina, al frenar el aporte de yodo.

Se sabe que esta hierba tiene algunos taninos que ejercen una acción astringente y antihemorrágica.

Por su sabor fuertemente amargo se la consideraba popularmente como febrífuga, pero este efecto no está suficientemente demostrado.

Esta planta está indicada en problemas de hipertiroidismo de origen hipofisiario, en diabetes y en trastornos de la menopausia.

Como uso externo se ha usado para curar heridas y llagas (efecto vulnerario).

Sin embargo, tiene una contraindicación muy lógica: en casos de funcionamiento escaso de la hormona tiroidea, es decir, en problemas de hipotiroidismo.

De todas formas, aunque no es una planta tóxica, su uso debe estar bajo vigilancia médica, que es siempre la mejor forma de prevenir efectos no deseados en cualquier medicamento.

.- Infusión. Se prepara a partir de una cucharada pequeña de la planta, debidamente troceada y desecada, por taza.

Una vez preparada la infusión, se pueden tomar del orden de 3 tazas al día.

.- Tintura. A razón de 30 gotas de tintura de menta de lobo, tres veces al día.

La preparación de esta fórmula es mejor dejarla en manos de personal autorizado.

Lo que sí se puede hacer de manera casera es extraer el jugo de la planta fresca y consumirlo en cantidad de 2-3 cc., 2 veces al día.

.- Lavados. En lavados vaginales se puede emplear 30 gr. de la planta por litro de agua.

Se cuece un rato y se realiza el lavado, una vez templada el agua.

Astringente. Febrífugo. Vulnerario

Meo (Meum athamanticum)

El meo es una hierba vivaz de gruesa y carnosa raíz, que toma un color pardo negruzco, con numerosas fibras pardas en torno al ápice.

El tallo es anguloso, simple o poco ramificado, casi sin hojas, con un mechón de fibras en la base procedente de viejas hojas.

Las hojas son casi todas basales, largamente pecioladas, oblongas o aovadas, angostas y doblemente pinnadas.

Las flores forman umbelas o parasoles, con no menos de seis radios y con una longitud muy desigual; están rodeadas por varias brácteas muy estrechas.

Se cría en los prados húmedos de todo el pirineo y en determinadas zonas de alta montaña por la región cántabra, siendo requisito indispensable que los terrenos se encuentren desprovistos de cal.
Florece de junio en adelante, madurando los frutos en verano y otoño.

De la recolección interesan los frutos y la raíz; esta última se debe recoger en primavera, antes de empezar a mover la planta o cuando ésta quiere echar las primeras hojas.

Se deseca rápidamente a la sombra o en secadero y se guarda en lugar seco, al abrigo de la luz.

Los frutos se deben recoger a finales de verano, hacia el mes de septiembre.

En la raíz y rizoma del meo encontramos grandes cantidades de esencia, además de almidón, manita, pectina, aceite y una resina.

Esta planta no era muy conocida por los ilustres farmacólogos de la antigüedad y probablemente cuando se alude al meo en antiguos escritos se esté refiriendo a otras plantas de similares características.

Se sabe que es relativamente fácil confundir esta planta con otras sumamente venenosas de la misma familia, por lo que hay que tener mucho cuidado a la hora de proceder a su recolección.

A la raíz se le atribuyen virtudes como tónico estomacal.

También se considera que posee propiedades como diurético, emenagogo y carminativo.

En cuanto a las propiedades emenagogas de la planta, conviene aclarar que no se debe confundir con un abortivo: se dice que una sustancia tiene acción emenagoga cuando acelera o regulariza la menstruación; en cambio una planta es abortiva cuando su empleo puede ocasionar la interrupción de un embarazo -aunque es cierto que muchas plantas se utilizan para regular el menstruo y que a grandes dosis pueden resultar abortivas.

Es una hierba muy apreciada por el ganado, lo que dificulta mucho su estudio, pues la comen con tal avidez que no la dejan fructificar.

De hecho, la hierba permanece intacta hasta primeros de agosto, pero luego el ganado acaba con ella rápidamente.

.- Infusión. Se prepara con la raíz: exactamente con 30 g. por litro de agua.

La dosis recomendada es una taza después de las principales comidas.

Mucha gente prefiere mascar la raíz como si se tratara de regaliz, tragando la saliva a medida que se va chupando.

Tónico estomacal. Emenagogo. Diurético

Mercurial (Mercurialis annua)

La mercurial es una hierba muy común entre los desechos que va dejando el hombre.

Según la cantidad y calidad de las basuras que encuentra, puede llegar a crecer hasta 1 metro.

Tiene un tallo anguloso, cuadrado y, si el terreno lo permite, muy ramificado.

Las hojas se disponen en pares, dos en cada nudo, delgadas y relucientes; tienen un contorno entre aovado y lanceolado y están sostenidas por un prolongado rabillo.

Se cría al pie de los muros y al borde de los caminos, generalmente en lugares sombríos de casi todo el país -sobre todo en las zonas por las que ha pasado el hombre, por la cantidad de desperdicios que siempre suele desechar.

La floración de esta hierba se da todo el año, principalmente desde el otoño hasta la primavera.

Las partes aéreas son las que interesan con fines medicinales, tanto frescas como desecadas; pero si se procede al secado no hay que olvidar realizarlo a la sombra o en secadero, a temperaturas no muy elevadas.

Contiene taninos, pequeñas cantidades de alcaloides, sales potásicas y diversos heterósidos.

Además se han encontrado cantidades mínimas de esencia, un principio amargo, materia colorante, grasa y compuestos aminados como la trimetilamina.

Por último, en todas las partes orgánicas de la hierba se encuentra una sustancia llamada hermidina, en la que aparece un pigmento azul cuando se seca.

Es una planta muy activa como laxante-purgante y a su vez muy poco conocida en profundidad.

Para conseguir sus efectos debe tomarse cruda, pues si se cuece los principios activos se destruyen.

Pero cuando se toma cruda aparecen efectos secundarios francamente desagradables.

Aunque ha sido hierba usada y lo sigue siendo aun hoy todavía, el arsenal terapéutico de cualquier país dispone de remedios igualmente eficaces y portadores de menos efectos secundarios, por lo que su uso queda restringido a casos donde no existe ningún otro remedio.

Los franceses cuentan con una preparación a base de esta planta, que parece que funciona; pero no merece la pena preocuparse de ella, ya que su preparación no es fácil y podría inducir a error.
(Siempre recordando que debe manejarse con mucho cuidado y que es al médico a quien se debe consultar la conveniencia o no de tomar cualquier remedio).

.- Decocción. Hervir durante cinco minutos 2 g. de hojas secas en medio litro de agua; se filtra, se edulcora y se toma a pequeños sorbos.

En algunos tratados se asegura que la planta desecada carece de efecto.

.- Cataplasma. Para cortar el flujo de leche en la mujer, se toma un puñado de hojas frescas, se machacan y se disponen sobre una gasa, colocándolo después sobre el seno.

Laxante. Purgante. Diurético

Mercurial perenne (Mercurialis perennis)

El mercurial perenne es una planta que vive durante muchos años como su nombre indica.

Todas las primaveras nacen nuevos tallos, hojas y flores de la cepa que alcanzan como máximo un palmo de altura.

Las hojas se encuentran rodeando el extremo superior del tallo, y en la base aparece totalmente pelado.

Dichas hojas son grandes, con forma lanceolada y bordes aserrados.

De la cepa también parten tallos subterráneos muy delgados y alargados de los que salen pequeñas raíces.

Se cría entre mantillo y hojas caídas y en lugares sombríos cercanos a bosques de hayas y robles.

Podemos encontrarla en zonas calizas del norte de la Península y es muy raro hallarla por el sur del país.

La floración se produce durante toda la primavera.

Los frutos son bastante velludos y se unen al tallo por medio de unos rabillos largos.

Las partes aéreas son las que interesan, tanto frescas como desecadas.

Para secarlo es conveniente colocarlo en lugar sombrío y a temperaturas bastante bajas.

Se recolectan las partes aéreas de la planta, dejando intacta la raíz para que dé lugar a nuevos vástagos.

El mercurial perenne contiene taninos, pequeñas cantidades de alcaloides, sales potásicas y diversos heterósidos.

Las partes orgánicas de la planta contienen una sustancia llamada hermidina, que se vuelve de color azul si se produce una oxidación; también contienen saponinas ácidas y neutras.

Las propiedades de esta planta son muy parecidas a las del mercurial, otra planta de la misma familia; la diferencia entre ambas es que los efectos producidos por el mercurial perenne son mucho más fuertes debido a que lo son sus principios activos.

Es una planta muy activa como laxante, purgante y diurético. Es mejor tomarla cruda ya que así surte mayores efectos, pues si se cuece pierde muchos de sus principios activos.

Por otro lado, los efectos secundarios que produce son bastante desagradables, por lo que no es muy aconsejable usarla.

Existen otras plantas con las mismas propiedades y sin tantas contraindicaciones como ésta; así pues, es mejor emplear otro tipo de planta como laxante.

Con esta planta se deben tener muchas precauciones; no es conveniente en absoluto ingerirla sin haber consultado previamente al médico.

.- Decocción. Hay que hervir 2 gr. de hojas secas en un litro de agua durante 5 minutos; después colar los restos que sobran y endulzarla con azúcar si su sabor no resulta muy agradable.

.- Cataplasma. Hay que tomar un puñado de hojas frescas, machacarlas y colocarlas sobre una gasa.

Antiguamente se aplicaba este preparado encima del pecho para cortar el flujo de leche en la mujer.

Laxante. Purgante. Diurético

Mezereon (Daphne mezereum)

El mecéreon es un pequeño arbusto que no crece más de un metro de altura.

Son características sus ramas grises y flexibles, de las que salen unas flores rosadas que despiden un suave perfume; las hojas son alargadas y solo aparecen después de la floración.

Sus frutos son bayas rojas.

Es una planta que crece espontáneamente en gran parte de Asia y Europa y se trata de una especie protegida en mucho países en los que cada vez es más escasa.

En la Península es fácil encontrarla en los bosques del Pirineo -generalmente donde abundan hayas y abetos- entre los 1000 y 2000 metros de altura.

La planta florece en primavera en la mayoría de los sitios, aunque puede adelantarse a febrero en lugares más abrigados.

Los frutos suelen madurar hacia julio.

La parte que interesa es la corteza, que hay que arrancar de las ramas más fuertes, al comienzo de la primavera; una vez recogida, se prepara en fardos que se cuelgan hasta su secado total.

El mecéreon es una planta extremadamente venenosa; de hecho, su nombre deriva de la palabra "mazeriym", que significa matar.

El apetitoso color de sus bayas ha dado lugar a numerosas intoxicaciones, sobre todo en niños.

Los efectos tóxicos de estos frutos comienzan tras su ingestión, provocando ardor en la garganta, vómitos y hemorragias.

Si no se trata a tiempo, puede desencadenar problemas respiratorios y muerte por colapso.

Los animales también son sensibles a esta planta: se calcula que 30 gr. de hojas desecas de mecereon son suficientes para matar a un animal grande, como por ejemplo un caballo.

Y en muchas zonas estos frutos se han empleado para exterminar animales dañinos, como zorros y lobos.

La parte activa de esta planta es una materia resinosa, muy inflamatoria, que se localiza principalmente en la parte interna de la corteza, aunque también aparece en menor proporción en las hojas y los frutos.

Todas estas partes contienen un glucósido, la dafnina -no considerada tóxica- y una materia colorante muy empleada en la industria textil para teñir la lana de amarillo.

El uso interno de esta planta no está en absoluto recomendado.

Para consumo humano esta planta solo se recomienda en formas externas, como pomadas y ungüentos, y claro está que siempre bajo estricto control médico.

En veterinaria se usa en algunos casos, pero por lo general se prefiere emplear otras plantas de mejor manejo y menos tóxicas.

Vesicante. Tinte textil. Tóxico

Mielga, alfalfa (Medicago sativa)

La mielga es una planta que dura varios años y renace después de cortarla.

No se suele endurecer y echa nuevos brotes herbáceos que pueden llegar a alcanzar hasta un metro de altura, con las hojas de tres en rama, de hojuelas oblongas y dientecitos en su extremo.

Las flores son de color azulado o violáceo y se recogen en ramilletes cuyo cabillo arranca de la axila de las hojas superiores.

En cuanto al fruto, se trata de una pequeña legumbre arrollada en forma de caracolillo.

Se cría en todas partes -además de cultivarse en grandes extensiones repartida por toda la Península.

La floración de la alfalfa se da en la primavera y se prolonga durante todo el verano.

De la recolección interesan las partes aéreas, principalmente por su alto contenido en vitaminas, como luego veremos.

Una vez recolectada se debe conservar en estado fresco, ya que es así como normalmente se utiliza.

En la alfalfa encontramos una composición muy rica en sales minerales: calcio, potasio, fósforo, hierro.

También contiene isoflavonas y una gran cantidad de vitaminas, siendo la más abundante la vitamina C.

Después le siguen los carotenos, la vitamina K, la D y por último la vitamina E.

Por la vitamina K tiene acción hemostática, esto es, capacidad de parar una hemorragia; pero antes de su administración conviene hacer pruebas de coagulación, por si hubiera algún problema.

Otra de sus virtudes es que actúa como agente estrogénico gracias a las isoflavonas.

Por último, debido al alto contenido de sales orgánicas, posee acción antianémica.

Por tanto, está especialmente indicada en anemias por deficiencias vitamínicas o minerales, así como en convalecencias.

También en hemorragias capilares, nasales, gástricas y en problemas de hemorroides.

Como posibles efectos secundarios se ha descrito una posible relación entre la toma de alfalfa y la pancitopenia, así como una presunta reactivación del lupus eritematoso.

Pero estos efectos secundarios son muy específicos y no suelen darse fácilmente.

Por tanto, se puede tomar con relativa seguridad, aunque nunca se debe olvidar el consejo del médico, que es quien mejor podrá asesorarnos.

.- Infusión. Una cucharada de postre por taza.

Se pueden tomar hasta tres tazas al día.
.- Polvo. De una a dos cucharaditas de café al día, o bien tomándolo encapsulado en dosis que no superen los 500 mg., tres veces al día.

.- Extracto seco. El extracto seco se puede encontrar en centros especializados.

Se toma a razón de 500 mg. al día.

Hemostático. Estrogénico. Antianémico

Mijo del sol (Lithospermum officinale)

Planta herbácea que al llegar a su pleno desarrollo alcanza hasta un metro de altura.

Todos los años se forman nuevos tallos que se endurecen con el tiempo, más en la parte inferior, alcanzando un grosor final que llega hasta los 8 centímetros; en esta zona, una vez engrosada, se produce una pérdida de las hojas.

Las hojas habitualmente son numerosas y se distribuyen a lo largo del tallo.

Tienen una forma característica que recuerda a las antiguas lanzas metálicas.

Se unen al tallo sin el intermedio del peciolo.

La floración se produce en los meses de abril a julio, dependiendo en parte de la altura respecto al nivel del mar donde se desarrolle esta especie; la máxima altura donde podemos encontrarla es a 1500 metros, en los valles de los Pirineos.

Las flores son de pequeño tamaño y de color blanquecino; se disponen en agrupaciones que forman como pequeños ramos y que se localizan en el extremo superior del tallo.

La corola es de dimensiones pequeñas.

Posee estambres -en número de cinco- pegados a la corola.

El fruto está formado por cuatro granitos de forma ovoidea que al llegar a la maduración presentan un color blanco nacarado.

En la realidad es difícil encontrar una planta con los cuatro frutos, pues en su desarrollo se suele producir la pérdida de alguno de ellos, siendo lo más frecuente encontrar un número inferior.

En su composición encontramos sustancias fenólicas, formadas por tres moléculas de ácido cafeico, rutina, quercetina y mucílago.

En otros tiempos se utilizaba para eliminar cuerpos extraños que se introducían en el ojo, gracias a su gran cantidad de mucílago: éste, una vez aplicado sobre los ojos, se humedecía, formando una película mucilaginosa a la que se adhería cualquier cuerpo extraño, con lo que su eliminación era bastante mas rápida.

En animales se empleaba como contraceptivo ya que disminuía las secreciones androgénicas y estrogénicas.

También se ha utilizado para eliminar cálculos renales y biliares.

En la actualidad se emplea como diurético, con buenos resultados en litiasis urinarias, reumatismo y gota.

.- Infusión. Cinco gramos de la planta entera se añaden a un litro de agua, preparándose una infusión que se deja durante diez minutos en contacto para filtrarlo a continuación; de este preparado se pueden tomar tres tazas al día.

Diurético. Contraceptivo. Antiinflamatorio

Milenrama (Achillea millefolium)

Planta herbácea cuyo ciclo vital cubre más de un año, pues de su raíz -convertida en rizoma- parten varios tallos que se elevan erguidos sobre el terreno, sobrepasando a veces los cuarenta centímetros de altura cuando las condiciones de desarrollo de esta planta son las idóneas para su perfecto crecimiento.

Los tallos se presentan cubiertos por una serie de pelillos que los recubren en casi su totalidad, confiriéndoles unas tonalidades blanquecinas algo rojizas.

En las primeras etapas de crecimiento son tallos más bien rollizos y con posterioridad adquieren una consistencia más robusta.

Las hojas son laminares y presentan unas denticiones muy profundas.

La floración se produce en los meses de verano, dando lugar a unas florecillas muy pequeñas que se disponen en forma de cabezuelas, dispuestas a su vez en la porción terminal del tallo, por lo que todas quedan a la misma altura, sin que ninguna de ellas sobresalga.

Las cabezuelas se componen de dos tipos de flores: las exteriores, que poseen unas lengüetas que las hacen semejantes a los pétalos de las flores convencionales -aunque no hay que confundirlas con éstas- y las flores interiores, que carecen de lígulas y poseen cinco dientes en su borde más externo.

Su color es blanquecino aunque en raras ocasiones presentan una cierta coloración sonrosada.

A la hora de la recolección hay que escoger la sumidad florida, justo cuando se produce la floración, desecando el producto recolectado lo más rápidamente posible; el proceso resulta más favorable si se lleva a cabo en unas condiciones en las que el sol no incida directamente sobre la parte a desecar.

La reproducción se realiza por medio de siembras de semillas, aunque también es posible efectuarla empleando porciones de rizoma.

La sumidad florida contiene poca cantidad de taninos, aunque la suficiente para proporcionar a esta planta propiedades cicatrizantes, de suma utilidad en el caso de heridas, quemaduras, úlceras y llagas.

Contiene aquicilina, azuleno y lactosa, gracias a los cuales posee actividad antiinflamatoria, lo que refuerza en gran medida su actividad cicatrizante, por lo que resulta muy interesante en el tratamiento de hemorroides.

Es muy rica en flavonoides, que son los responsables del principal empleo de esta planta como antiespasmódico, empleándose en procesos que cursan con espasmos digestivos.

También tiene propiedades diuréticas, coleréticas, hemostáticas y antipiréticas, por lo que se emplea en casos de dismenorrea e insuficiencia hepática.

Nunca se deberá abusar de esta planta, ya que las dosis altas producen vértigos y cefaleas.

.- Infusión. 20 gramos de sumidad florida se infunden en un litro de agua durante un cuarto de hora.

Este preparado se puede tomar en una cantidad de trescientos mililitros al día.

.- Jugo de la planta fresca. Se emplea de forma externa para combatir eficazmente úlceras y hemorroides.

Polvo de planta: dos gramos de la planta seca, que se pueden tomar tres veces al día.

Cicatrizante. Antiinflamatorio. Diurético

Moral (Morus nigra)

El moral es un portentoso árbol perteneciente a la familia de las moráceas, que está constituida por unas mil especies leñosas que se distribuyen principalmente por los países cálidos.

Este árbol cuenta con grandes hojas aovadas, redondeadas en la base o un poco acorazonadas, dentadas en los bordes y vellosas en los nervios del envés, y que aparecen sostenidas por un corto rabillo.

Los frutos están agrupados formando la tan conocida mora, de color negro algo rojizo y un característico sabor agridulce.

Es muy jugosa.

El hecho de que sea un fruto comestible muy apreciado por todos -en especial por los niños- hace que se cultive en casi toda la península.

Se le considera originario de la antigua Persia.

EL moral florece en la primavera, y sus preciados frutos maduran durante todo el verano.

Al cultivarse en todas las regiones, los períodos de floración y recolección pueden variar un poco en función de la zona de que se trate.

De la recolección interesa principalmente el fruto, aunque también se pueden aprovechar las hojas y la raíz.

Cuando las moras están completamente maduras contienen gran cantidad de azúcares, sobre todo glucosa y fructosa.

También encontramos materias albuminoides, ácidos orgánicos, pectosa, gomas y materias colorantes.

En la corteza del tronco y la raíz aparece el fermento Lab; en las raíces abundan además las sales cálcicas.

Los frutos actúan como laxantes suaves, sobre todo cuando se toman en grandes cantidades.

Los niños conocen muy bien el típico empacho de moras y sus consecuencias tras comerlas hasta reventar: fuertes retortijones y diarrea moderada.

Otra de las virtudes del moral es que es un buen antiinflamatorio: este efecto se debe principalmente a la corteza, por lo que es muy utilizado en inflamaciones de boca y garganta.

Las hojas tienen propiedades astringentes y antidiabéticas, empleándose en faringitis, estomatitis y en pacientes con problemas moderados de hiperglucemia.

.- Fruto. Los frutos del moral se consumen directamente cogidos del árbol -aunque no hay que abusar de ellos.

También se puede preparar un exquisito zumo de moras, que se obtiene simplemente exprimiendo los frutos.

.- Infusión. Se prepara a partir de las hojas.

Se coge un puñado de hojas frescas y se añade a un litro de agua hirviendo.

Se toman tres tazas al día, antes de las comidas.

Esta infusión, un poco más concentrada, se puede usar para realizar colutorios y gargarismos.

Asimismo se puede dejar cocer un rato para extraer mejor los principios activos.

.- Extracto fluido. Este extracto se prepara a partir de las hojas.

Se toman 30-50 gotas, antes de las comidas.

.- Jarabe. Preparado de forma tradicional, el jarabe de mora resulta excelente en gargarismos, contra las inflamaciones de boca y garganta.

Antiinflamatorio. Laxante. Astringente

Morera (Morus alba)

La morera es un árbol mucho más pequeño que el moral en todas sus partes: las hojas son notablemente menores, más delgadas y de un color verde más pálido; el fruto, es decir, las moras, también son más pequeñas y menos jugosas, no tan exquisitas al gusto como las moras del moral.

Se cría preferentemente en huerto y regadíos e incluso en zonas sin riego, siempre y cuando llueva generosamente.

Es originaria de Asia Central y se introdujo en Europa mucho después que el moral.

Florece en primavera y las moras maduran en verano.

De la recolección interesan principalmente la corteza, el fruto y las hojas; estas últimas son mejores para criar gusanos de seda que las hojas del moral, ya que son más abundantes y tiernas y procuran una seda de mayor calidad -lo cual no significa que a falta de hojas de morera no puedan usarse las del moral.

En cuanto al fruto, ya hemos comentado su clara desventaja comparado con las moras de la variedad nigra (llamada moral); no obstante, también se ha utilizado y por ello se cita en este capítulo.

En las hojas de la morera se forma carbonato cálcico así como abundante tanino.

Pero su composición varía mucho en función de la época del año de que se trate.

En otros tiempos ya lejanos, la corteza de la raíz y aun las hojas fueron utilizadas como diurético.

Incluso se dice que también contienen propiedades vermífugas.

Las moras se usaron como emolientes en catarros de vías respiratorias.

Pero todos estos usos en la práctica médica han caído actualmente en el olvido.

Quizá en este caso se vea claramente cómo entre dos especies parecidas una de ellas puede ensombrecer a la otra, hasta tal punto que la más desfavorecida cae en el olvido; no obstante, nuestros amigos los gusanos de seda agradecen que la morera no se emplee más que como alimento suyo, pues estos animalitos, puestos a elegir, prefieren sin duda las hojas de la morera.

.- Infusión. Se vierte un puñado de hojas frescas en un litro de agua hirviendo y se deja en infusión hasta que el líquido esté templado; después se filtra la infusión y se bebe en pequeños vasos a lo largo del día.

Resulta eficaz para favorecer la eliminación de orina.

.- Cataplasma. Para calmar pruritos y molestias producidas por estos trastornos, se coge un puñado de hojas, se lavan, se secan y se ponen en una cazuela con una cucharada o dos de agua; se calienta el líquido hasta la evaporación y las hojas se extienden sobre una gasa; se pican un poco para que rezume el humo y se aplican en caliente sobre la parte enferma.

Diurético. Vermífugo. Emoliente

Mostaza blanca (Sinapis alba)

Se trata de una planta cuyo nombre nos es más que familiar a la hora de pedir un perrito caliente o una hamburguesa, aunque probablemente -y a pesar de que su distribución es muy amplia y uniforme por toda la Península Ibérica- resulta bastante desconocida, o al menos no se la suele relacionar con el principal producto que se obtiene de ella.

Es una planta anual con unas dimensiones que varían entre los treinta y los setenta centímetros de altura; su tallo es recto y erguido, recorrido como el resto de la planta por unos pelillos cortos pero consistentes, lo que le da apariencia de planta áspera.

La floración se produce durante el mes de mayo, con la eclosión de unas características flores amarillas que se disponen en ramilletes o racimos apiñados.

El fruto que proporciona es una vaina, que se dispone de forma perpendicular al tallo y que termina como en una típica daga; en su interior encontramos las semillas en una cantidad que puede variar entre las cuatro y seis unidades por vaina; lo mismo que el resto de la planta, las vainas también aparecen recubiertas por esos pelillos cortos y ásperos.

Contiene sinigrina, a través de cuya transformación mediante hidrólisis se obtiene la llamada esencia de mostaza, que también contiene mucílago.

Esta esencia tiene características de rubefaciente, con acción revulsiva, lo que produce una inflamación de tipo superficial, gracias a lo cual alivia una inflamación más profunda y peligrosa.

Esta acción es menor a la que producen otros rubefacientes, debido al contenido en mucílago de la mostaza.

Se emplea en casos de amenorreas, dismenorreas, neuralgias y dolores en general, así como en afecciones reumáticas y problemas respiratorios.

Como condimento la mostaza se obtiene por maceración de la harina de mostaza con vinagre, sal y hierbas aromáticas, dando lugar a un producto con características estimulantes y aperitivas, lo que produce una hipersegregación por parte de las glándulas salivares así como un aumento en la secreción gástrica; sin embargo, su uso abusivo puede producir vómitos y convulsiones.

En medicina se utiliza principalmente de forma tópica, pero teniendo siempre en cuenta que por su potencia cono rubefaciente no debe permanecer en contacto directo con la piel más de quince minutos, ya que si se mantuviera durante más tiempo -sobre todo en caso de vendajes oclusivos y cataplasmas, donde la absorción es mayor- podría dar lugar a la formación de ampollas e incluso ulceraciones.

Sin olvidar estas precauciones, se puede emplear una mezcla de harina de las semillas de mostaza y agua tibia a partes iguales, envolviéndolo en una gasa y manteniéndolo en contacto con la parte afectada durante aproximadamente diez minutos.

Este remedio se emplea en reumatismos y neuralgias.

Rubefaciente. Revulsivo. Antirreumático

Mostaza negra (Brassica nigra)

Planta de desarrollo anual cuyo origen se encuentra en el Lejano Oriente, aunque se ha aclimatado muy fácilmente a nuestras latitudes; en la actualidad su cultivo es muy corriente así como su desarrollo de tipo silvestre, abundando en terrenos incultos y barbechos, sobre todo en el norte del país.

Como características propias podemos mencionar que posee la parte inferior de la planta cubierta de cierto vello que desaparece a medida que se aleja de la base.

Las hojas inferiores están muy divididas y poseen un lóbulo en su terminación bastante más grande que los anteriores.

Florece en mayo, dando lugar a unas florecillas amarillas con cuatro pétalos que tras su fecundación proporcionan unos frutos, denominados botánicamente silicuas, de forma alargada y dion azúcar o alguna sustancia similar el preparado, pues su sabor no es muy agradable.

La sinigrina es el componente principal de las semillas de mostaza negra, que tras sufrir una hidrólisis se transforma en lo que habitualmente se denomina esencia de mostaza; ésta contiene isotiocianato de alilo, responsable de su acción extremadamente rubefaciente.

Esta acción ve disminuidos en parte sus efectos por la presencia de mucílago, que también se encuentra patente en la esencia de mostaza.

Habitualmente se emplea de forma tópica, en problemas reumáticos, afecciones respiratorias, problemas menstruales y neuralgias.

No se debe dejar en contacto con la piel más de quince minutos ya que puede ocasionar ulceraciones.

Esta planta nunca se debe emplear por vía oral porque habitualmente provoca procesos de gastroenteritis y convulsiones, llegando a desencadenar incluso la muerte por colapso cardio-respiratorio.

Siempre en uso externo.

.- Baño. Se añaden 150 gramos de harina de mostaza en un saquito que se introduce en una bañera con agua caliente.

Popularmente se ha venido empleando contra la parálisis motora.

.- Pediluvio. Es un baño de pies que se realiza añadiendo 25 gramos de la harina de mostaza a un litro de agua; se emplea popularmente para combatir casos de neuralgias.

.- Cataplasma. Se prepara una mezcla de harina de mostaza diluida en agua a 40ºC junto con tres partes de harina de linaza.

Se emplea en afecciones de vías respiratorias y problemas reumáticos, envueltas en gasa.

Rubefaciente. Antirreumático. Emenagogo

Mostaza silvestre (Lepidium campestre)

La mostaza silvestre es una planta anual que mide de 10 a 20 cm de altura.

Está formada por un tallo que crece erguido y aparece repleto de hojas que se le unen por medio de un rabillo.

La parte superior de la planta es totalmente diferente ya que el tallo se ramifica y las hojas ya no se le unen por medio de un rabillo sino que lo hacen directamente con la base, que es más ancha y está dividida en dos partes.

La mostaza silvestre puede encontrarse por toda la Península Ibérica, aunque suele ser mucho más común en la mitad norte que en la mitad sur.

Se cría en campos sin cultivar y a los bordes de caminos.

Empieza a florecer en el mes de abril y según la zona en la que se encuentre la floración puede durar más o menos.
Las flores crecen en ramilletes, son de color blanco y su tamaño es bastante pequeño.

El fruto se encuentra en su interior, tiene forma ovalada y al igual que las flores es bastante pequeño.

Se recolectan las semillas y las hojas.

La mejor época de recolección es justo antes de la época de floración, que es cuando los principios se encuentran más activos.

Se suele utilizar la planta fresca recién recogida, pero si queremos conservarla por más tiempo se debe desecar.

Se pone en una zona soleada y sin humedad y después se almacena en tarros de cristal herméticamente cerrados.

Al igual que todas las plantas que pertenecen a la familia de las crucíferas, se utiliza para combatir el escorbuto.

Normalmente se utiliza esta planta como remedio casero y sin embargo es poco usada en medicina facultativa, pues suele sustituirse por otras plantas de su misma familia con efectos más fuertes

En algunas ocasiones se la ha utilizado como diurético aunque existen otras plantas más eficaces para combatir este problema.

.- Natural. Al igual que el resto de las plantas de su familia se ha utilizado para preparar ensaladas con las hojas frescas, pero en este caso no es recomendable ya que su sabor no resulta muy agradable.

.- Cocimiento. Se ponen 25 gr. de hojas a hervir en medio litro de agua; se deja durante quince minutos y se cuelan los restos de la planta.

Se recomienda tomar una taza después de las comidas para que actúe como diurético.

Diurético. Antiescorbútico. Hipotensor

Muérdago (Viscum album)

Estudios recientes han demostrado que el empleo de hojas y ramas jóvenes de muérdago administradas de forma oral, es efectivo solo si se prolonga por varios meses, por lo que su acción resulta más rápida en administración parenteral.

La principal característica de esta planta es que se desarrolla sobre las ramas de otros árboles -generalmente de mayor porte- de cuyas ramas obtiene los elementos necesarios para su correcto desarrollo.

Para ello, hace penetrar sus raíces hasta el interior de la rama del árbol huésped, hasta alcanzar la zona del leño, por donde discurren el agua y los elementos nutritivos que contiene la savia; entonces procede a captarlos, al tiempo que el árbol sobre el que está parasitado cada vez posee menos nutrientes, situación que puede llegar a comprometer la vida de dicho árbol.

La recolección de las hojas y las ramas jóvenes se debe efectuar antes de la maduración de los frutos, procediendo a un secado rápido con aire caliente, pero nunca sobrepasando los 50ºC.

Las hojas y ramas jóvenes contienen colina, acetilcolina, inositol, manitol, saponinas y vitamina C, entre otros compuestos.

Esta composición no justifica las acciones de la planta; normalmente se emplea como antihipertensivo, ya que actúa a nivel periférico, produciendo vasodilatación y aumentando la secreción de orina.

Hoy día su empleo está bastante extendido en Europa en los tratamientos anteriores y posteriores a tumores malignos, pues se le atribuyen propiedades antitumorales por activar el timo, lo que produce el desarrollo de inmunidad inespecífica.

En el tratamiento hay que tener precaución, ya que si se produce la ingesta de bayas existen alteraciones a nivel nervioso y cardiaco que pueden llegar a ser mortales, por parada respiratoria.

- Infusión. Tres gramos de polvo de hojas secas de muérdago se añaden a 250 mililitros de agua hervida, dejándolo apartado del fuego durante al menos 10 minutos.

Se puede tomar después de las dos principales comidas del día.

.- Polvo. Se toma un gramo al día, administrado en forma de cápsulas.

Esta dosis puede aumentarse hasta cuatro gramos para conseguir una acción espasmolítica.

Con la primavera se produce la floración del muérdago, dando lugar a dos tipos de flores, masculinas y femeninas; las femeninas son de color amarillento y tras su fecundación proporcionan el fruto, que variará de color según su etapa de desarrollo; así, primero es de color verdoso y, al alcanzar la madurez, blanco-translúcido.

Tienen una forma globular y en su interior se encuentra una sola semilla; estas bayas son tóxicas.

Diurético. Antitumoral

Murajes (Anagallis arvensis)

El nombre latino de esta hierba procede del griego "anagalein", que significa "reír intensamente"; se dice que las gallinas que la comen cantan después eufóricamente y de ahí el nombre griego, que figuradamente significa cantar.

En realidad no es una planta que cause alegría; más bien se trata de un ejemplar bastante tóxico, como luego veremos.

En cuanto a su morfología, es una planta anual y de tallo rastrero.

Las hojas están enfrentadas y tienen forma aovada; en los encuentros de las hojas con el tallo surgen las flores, de una en una, sin formar ramillete.

El fruto es una cápsula redonda, con la cubierta delgada.

Su hábitat específico son los campos cultivados o incultos de casi toda la península.

Florece a partir de febrero en las costas del sur de la península y en las islas Baleares, prolongándose durante todo el verano en tierras más frescas.

De la recolección interesa toda la planta florida, que se debe recolectar en agosto, época de mayor floración.

Las flores son solitarias y se disponen en la extremidad de un largo pedúnculo.

Es importante no confundirlas con las flores de otras especies pues, como hemos comentado anteriormente, se trata de una hierba muy tóxica y puede dar más de un problema si se ingiere de manera accidental.

El murajes contiene dos glucósidos que producen intensas inflamaciones cutáneas, particularmente en las mucosas.

También se ha encontrado el fermento primaverasa, tan común en la familia de las primuláceas.

Tanto las raíces como el tallo, hojas y flores, poseen propiedades hemolíticas más o menos fuertes.

Esta propiedad se debe a la presencia de saponinas que, además de tener esta acción, son irritantes de las mucosas digestivas y reLa época de floración dura toda la primavera.

Sus flores nacen agrupadas de 5 en 5 aproximadamente; son de color blanco y no resaltan

mucho debido a que su tamaño es insignificante.

En su interior se encuentran los frutos que también tienen un tamaño diminuto y su forma recuerda a la de un haba reducida.

Las partes utilizadas de esta planta son el tallo y las hojas.

Se pueden recolectar en cualquier época del año, pero es conveniente hacerlo en primavera, cuando los principios son más activos.
Se emplea tanto fresca como seca, por lo que al recogerla par

Existen varias preparaciones de murajes, pero todas de uso externo; no hay que olvidar que por vía interna puede causar serios disgustos.

Diurético. Antifúngico. Sedante

Musgo de agua (Fontinalis antipiretica)

Se denomina musgo de agua porque se cría sumergido en ella.

Está sujeto por la base, tiene ramas muy largas y repletas de hojas; estas son bastante pequeñas, de forma ovalada y se distribuyen por todo el tallo en tres filas.

La cápsula que contiene a las esporas se encuentra en el extremo pero es tan pequeña que es muy difícil apreciarla a simple vista.

Se encuentra por todo el país, tanto en el norte como en el sur.

Se cría en el agua, y prefiere las más limpias y cristalinas.

Está sujeto al fondo por la base y el resto de la planta se mueve libremente por el agua.

No se puede hablar de época de floración ya que carece de flores.

Se reproduce por medio de esporas que se encuentran contenidas en una cápsula.

Dichas cápsulas maduran durante todo el verano.

Se recolecta la planta entera para su uso posterior.

Es preferible recogerla en verano, ya que al ser la época en la que se está reproduciendo sus propiedades son más activas.

Se le han atribuido propiedades antisépticas absorbentes, por lo que han sido utilizados en alguna ocasión en cirugía ya que son capaces de absorber el agua, la sangre y todo tipo de humores orgánicos.

También se pensó durante muchos años que contaba con propiedades para rebajar la fiebre, y ello no porque estuviera probado que realmente lo consiguiera, sino porque se pensaba que viniendo de agua limpia y cristalina necesariamente debía ser un buen antipirético.

Al final se ha demostrado que estaban en lo cierto.

Esta planta fue más conocida durante algún tiempo por las trampas que produce en las charcas y el peligro que constituía que por sus propiedades curativas.

En algunas zonas de los Pirineos tiene fama de formar unos entramados que esconden la laguna donde se encuentra, hundiéndose en ellos los pies de todos los que se atreven a pasar por allí.

Muchas piezas de ganado han quedado atrapadas en ellos sin remedio.

En la ermita de Santa María del Tremedal se mostraban antiguamente escenas horribles de restos de gente y animales hundidos en las trampas de este musgo.

.- Cocimiento. Se ponen 30 gr. del musgo a hervir en medio litro de agua durante media hora.

Se deja que se enfríe y se cuelan los restos de la planta.

Se añade azúcar para endulzar si el sabor no resulta muy agradable.

Se toman tres tazas al día después de las comidas.

.- Emplasto. Se prepara un cocimiento de la planta y se impregna un trapo con él.

Se coloca en la frente y por todo el cuerpo para bajar la fiebre alta.

Antipirético. Antiséptico. Absorbente

Musgo de Irlanda (Chondrus crispus)

El musgo de Irlanda está formado por una especie de hoja que mide aproximadamente de 5 a 8 cm. y se encuentra dividida en varios segmentos de diferente anchura.

Estos segmentos son cartilaginosos y tienen un color más bien violáceo cuando son jóvenes y algo más rojizo cuando son más adultas.

Es originario de Irlanda y en España también se puede encontrar en el mar cantábrico y en Andalucía.

Se cría principalmente entre rocas submarinas, y forma una manta enorme de color rojizo.

El color de estas algas se debe a la presencia de dos sustancias, la ficoeritrina de color rojo y la ficocianina de color azul.

Dependiendo de la cantidad de cada una de ellas adquiere un tono u otro.

Es fácil recolectar estas algas: se espera a que haya bajamar y se pueden recoger a mano.

Se eligen las que están bien y se colocan para que se sequen al aire y al sol.

El musgo de Irlanda está compuesto en un 80% de mucílago, que le atribuye propiedades emolientes y laxantes.
Se denomina musgo de Irlanda porque es originario de este país.

Allí comenzó su uso en 1831, para extenderse después por toda Europa.

Ha sido utilizado desde el siglo XIX para infinidad de usos, tanto en medicina facultativa como en medicina casera.

Se emplea para combatir la tos y también es un buen pectoral que ayuda a respirar mejor en caso de tener problemas en las vías respiratorias.

Esta planta es un buen aliado del estómago, ya que es totalmente inocua y sirve como alimento en personas con este tipo de problemas.

También se ha utilizado mucho como laxante en casos crónicos, obteniéndose buenos resultados con el cocimiento de esta planta.

.- Cocimiento. Se mezcla 5 gr. de musgo de Irlanda con un litro de agua y se pone a hervir durante media hora aproximadamente.

Se cuela para eliminar los restos de la planta y se deja enfriar.

Se toman tres tazas al día después de las comidas.

Si el sabor no resulta muy agradable se le añade azúcar o miel.

.- Jalea. Se ponen 3 onzas de ciruelas pasas a hervir en un litro de agua durante 20 minutos.

Se quita la piel y se trituran, volviendo a colocar todo el preparado en el fuego junto con media onza de musgo de Irlanda y 2 cucharadas de miel.

Se utiliza este preparado para combatir el estreñimiento.

Se toma 1 taza al día, o dos si los síntomas son más agudos.

Antitusivo. Laxante. Emoliente

Naranjo amargo (Citrus aurantium)

El naranjo amargo es un árbol que puede medir de 3 a 5 metros de altura; procede de la India y China y llegó a Europa mucho antes que la naranja dulce, que fue introducida por los árabes primero en el Norte de África y posteriormente en España (aproximadamente en el siglo XV).

Es un árbol siempre verde, con las hojas elíptico lanceoladas.

Cuenta con tres cualidades esenciales: un hermoso follaje, una blanca y fragante flor que es el azahar, y un sabroso fruto, la naranja.

Se cría en las huertas del litoral, además de embellecer parques y paseos.

La variedad amarga es mucho más perfumada y utilizada en farmacia que la variedad dulce.

El naranjo florece en primavera.

Para fines medicinales se utilizan las hojas, las flores y la corteza de los frutos.

Las hojas se recogen en primavera, directamente del árbol, y se secan lo más rápidamente posible, guardándolas lejos de la luz y la humedad; las flores se colectan cuando están recién abiertas o todavía sin abrir y se ponen a secar con cuidado.

En cuanto a la corteza del fruto, se obtiene mondando el mismo y se procede a desecarla en lugar ventilado.

En las hojas encontramos la esencia llamada de "petitgrain", que abunda más en las naranjas jóvenes.

En las flores encontramos otra esencia llamada "neroli" , además de otros compuestos; y en la corteza aparecen favoroides, otras esencias, "curaçao", alcoholes varios, sales minerales, pectina, ácido cítrico y ascórbico.

La esencia de naranja amarga tiene una acción antiespasmódica, ligeramente sedante e hiprótica.

Los flavonoides confieren una acción vitamínica P de protección de los capilares y preventiva de hemorragias.

Por su parte, la presencia de un principio amargo, la limonina, da a la naranja un efecto tónico, aperitivo y eupéptico; por último, la pectina posee propiedades antidiarreicas y reductoras del colesterol.

Por todo ello está indicada en casos de anorexia, malestar de estómago, ansiedad, insomnio, tos nerviosa, varices, flebitis, fragilidad capilar y diarreas.

Es importante recordar que hay que ser cauteloso y precavido a la hora de emplear esencias, por los posibles efectos secundarios a que pueden dar lugar si se sobrepasan las dosis terapéuticas.

.- Infusión: En una taza de agua hirviendo se ponen 2 g de hojas de naranjo; se cuela y edulcora antes de beber.

Resulta muy útil contra la excitación nerviosa y los trastornos del sueño.

También se puede hacer una infusión con las flores, poniendo la misma cantidad, 2 g, en una taza.

Se toman 2 ó 3 tazas al día.

.- Extracto fluido. 30 gotas del extracto, tres veces al día.

.- Esencia. Si se trata de la esencia pura, no administrar más de 3 gotas por toma, 3 veces al día.

.- Licor Curaçao. 50 g de corteza de naranja amarga, 1 g de canela, 1 g de clavo y 500 g de alcohol de alta graduación.

Se maceran los aromas en el alcohol durante 8 días, pasados los cuales se filtra el líquido; se añade 1/2 kg de azúcar y agua suficiente para que la mezcla quede fluida; se agita el líquido una vez al día y a la semana se filtra y embotella.

Se recomienda no abusar de este licor.

Tónico. Aperitivo. Sedante

Naranjo dulce (Citrus sinensis)

El naranjo dulce es un árbol de porte más o menos elevado, con las hojas elíptico-lanceoladas o en algunos casos aovadas y el rabillo provisto de una alita a cada lado formando la figura de un corazón.

Las flores son blancas, con cinco pétalos y diez o más estambres.

El fruto se diferencia del naranjo amargo en que es más fino de piel, menos rugoso, con un color más inclinado hacia el amarillo y sobre todo de pulpa más dulce que el naranjo amargo.

Se cría en los regadíos de todo el litoral, pero sobre todo es fácil encontrarlo en grandes extensiones de la huerta valenciana.

Florece principalmente en primavera, pero no es raro que aparezcan nuevas flores más tarde.

Los frutos empiezan a madurar entrado el otoño.

De la recolección con fines medicinales interesan las flores, hojas y frutos.

Aunque se pueden aprovechar las mismas propiedades que en el naranjo amargo, principalmente se destina a la alimentación humana, siendo por ello muy accesible a cualquiera puesto que se puede encontrar en cualquier comercio.

Del naranjo dulce se pueden obtener, como comentábamos anteriormente, tanto la esencia de petitgrain como el agua de azahar, etc., pero la principal función de este árbol es rendir unos buenos frutos para destinarlos a la alimentación humana.

El fruto se puede tomar como fruta fresca o del tiempo, en confitura o en delicioso zumo.

Es una fruta muy rica en vitaminas y minerales, apetecible a cualquier hora del día y en cualquier estación del año.

Está recomendada en personas con avitaminosis y para todo aquel que quiera guardar una alimentación sana y equilibrada.

De sus acciones farmacológicas más complejas podemos decir que tiene exactamente las mismas que otros naranjos.

Recordemos que con el agua destilada de la flor se prepara el agua de azahar, conocida desde hace mucho tiempo para calmar los estados nerviosos de la mujer.

También, gracias a la pulpa, se considera un estupendo laxante, idóneo para regular intestinos perezosos.

.- Tisana. Preparada a partir de las hojas de naranjo, con dos hojas por taza de agua hirviendo.

Se puede tomar cuanto se quiera.

.- Fruto fresco. Sin duda, la mejor forma de aprovechar las virtudes de esta planta.

En cualquier forma y a cualquier hora resulta refrescante y exquisita.

.- Cocimiento de corteza. Como tónico estomacal, cuando el paciente ha perdido las ganas de comer, se prepara el siguiente cocimiento: con 30 g. de corteza seca y cortada en pedacitos y 1/2 l. de agua, se deja hervir durante un cuarto de hora.

Después de dejarlo enfriar se cuela y se endulza a gusto, tomando una tacita después de cada comida.

Sedante. Venotónico. Laxante

Nébeda (Nepeta cataria)

La nébeda o hierba gatera es una planta herbácea de la familia de las labiadas, que alcanza sin dificultad el metro de altura.

El tallo es el característico de la familia: cuadrado, fistuloso y cubierto de una fina pelusilla.

Las hojas están enfrentadas entre sí y tienen un largo rabillo; son blandas y suaves al tacto.

Las flores forman un ramillete en el extremo de las hojas superiores.

Son de color pálido, casi blancas, de algo menos de 1 cm. de longitud.

Se cría por todas partes, por lo general cerca del hombre, en casas de labranza, tierras de labor, etc.

Por definirla de alguna manera, es la clásica "mala hierba" que aparece por todos lados, aunque en este caso sus propiedades medicinales le salvan de su fealdad.

Florece a partir de junio.

De la recolección interesa toda la planta, raíz incluida.

La recolección se puede hacer en cualquier época del año, cuidando de no restregar mucho la planta con las manos, ya que despide

un olor fuerte nada agradable, aunque a los gatos les guste rebozarse en él, y de ahí su nombre.

En su composición se han encontrado cantidades relativamen-te importantes de esencia de nébeda, la cual está constituida de carvamol, timol, un alcohol y otros compuesto menos conocidos.

Las hojas al paladar son picantes y dejan una frescura parecida a la que deja la menta, pero con un regustillo un tanto repugnante.

Se considera planta anticatarral y expectorante, muy útil además para provocar o acelerar la menstruación en muchachas tardías.

También se dice de ella que calma el dolor de tripa.

En otras épocas gozó de fama como remedio para todo, de ahí que se cultivase en grandes superficies, hasta tal punto que hoy día todavía quedan restos de antiguos cultivos.

Esta debe ser la razón por la cual está actualmente tan extendida.

En Cataluña existe un refrán que viene a decir: "la nébeda a todo mal reta." (La nepta, tot mal repta).

De la raíz dicen que aquel que la toma encoleriza rápidamente, existiendo muchas leyendas al respecto.

Científicamente no hay datos que puedan afirmar nada.

Lo que sí es cierto es que los gatos, cuando la huelen, se ponen frenéticos y se revuelcan en ella hasta que se cansan.

.- Tisana. Se prepara con la hierba machacada; de esta se toman unos 30 gr. que se añaden a 1 litro de agua hirviendo.

Se debe tomar una taza en las principales comidas.

No es una bebida agradable por el repugnante aroma que desprende.

Por eso no se recomienda tomarla más que cuando sea estrictamente necesario.

.- Vino de nébeda. Se prefiere un buen vino de jerez.

En él se dejan en maceración aproximadamente unos 30-40 gr. de sumidades floridas.

En este caso, la planta debe recolectarse florida, como es lógico.

La maceración se mantiene nueve días, moviendo la botella todos los días.

Por último, se filtra el vino y se toma un vasito después de las dos comidas principales.

Anticatarral. Expectorante. Emenagogo

Neguilla (Agrostemma githago)

La neguilla es una planta herbácea anual perteneciente a la familia de las carofiláceas.

Posee un tallo erguido que en algunos casos puede alcanzar hasta 1 metro de altura.

Las hojas son opuestas, largas y estrechas, un poco soldadas en la base, como abrazando al tallo.

Las flores nacen sobre largos cabillos en la sumidad del tallo y se caracterizan por tener un cáliz muy grande.

El fruto es una cápsula ovoide repleta de grandes semillas negras, cubiertas de finas verrugas.

Toda la planta está recubierta de un vello muy fino.

Se cría entre mieses muy abundantes, sobre todo en tierras altas mal cuidadas.

Es originaria de Oriente.

Florece a partir del mes de marzo y la floración prosigue durante toda la primavera.

De la recolección con fines medicinales interesan las simientes; más concretamente, el hecho de que son muy tóxicas, por lo que conviene distinguirlas por si en alguna ocasión nos las encontramos.

La neguilla es una planta muy tóxica si se consume por vía oral.

En las semillas de esta peligrosa hierba encontramos una sustancia llamada gitagina, a partir de la cual y por determinados procesos químicos se producen otras sustancias de la misma familia.

Aparte de este compuesto encontramos otros de menor interés.

Desde siempre se ha supuesto que la mezcla del trigo con la neguilla -lo que no es muy difícil, ya que ambas suelen encontrarse juntas en los sembrados- hacen que la harina resultante sea muy nociva.

Antiguamente, antes de que la industria utilizase las máquinas seleccionadoras de grano, las semillas de la neguilla a menudo se mezclaban con la de los cereales y, en consecuencia, comunicaban al pan un sabor muy desagradable, además de propiedades tóxicas.

Para neutralizar los efectos de la semilla de neguilla, hay que tostar la harina.

Los síntomas de envenenamiento tras la ingestión de harina contaminada con semillas de neguilla se manifiestan por medio de: salivación abundante, inflamación de la garganta, dolores, náuseas, cólico y diarrea; después, cuando el veneno ha pasado a la sangre, aparecen fuertes dolores de cabeza, vértigos, fiebre, agitación e incluso el paciente llega a tener delirios, convulsiones y alteraciones en la circulación sanguínea.

Los casos mortales sobrevienen por asfixia.

Por tanto es una planta que no debe dejarse en manos inexpertas, ya que como vemos puede acarrear más de un serio disgusto.

De lo dicho anteriormente se deduce que cuanto más lejos nos encontremos de esta peligrosa planta, más nos lo agradecerá nuestra salud.

Por tanto no vamos a describir ninguna forma de administración, ya que los posibles efectos terapéuticos que pudiera poseer esta hierba quedan ensombrecidos por su toxicidad.

Tóxico

Nemorosa (Anemone nemorosa)

La nemorosa es una planta herbácea de la familia de las ranunculáceas.

Tiene un rizoma horizontal muy ramificado, poco grueso, pero muy recio; de este rizoma arranca un frágil vástago florífero de aproximadamente 40 cm. de altura, con una sola flor en su extremo y 3 hojas salidas a un mismo nivel, muy segmentadas.

La flor está formada por un número variable de sépalos; tiene muchos estambres y en el centro de la flor se encuentran apiñados numerosos frutos minúsculos; estos tienen, cada uno, una sola semilla y están cubiertos por un fino vello.

Se cría en los bosques, generalmente los que cuentan con abundante mantillo y hojarasca, donde forma colonias gracias a la extensa ramificación de su rizoma.

Florece al comenzar la primavera, aunque en algunas zonas se adelanta la floración a febrero.

Es corriente verla junto con la pulsatila, que pertenece al mismo género.

De la recolección interesan las hojas, flores y rizoma, pero sólo en estado fresco.

Según algunos autores, al desecarse pierde toda su actividad y queda inservible para uso médico.

La composición de la nemorosa es similar a la de la pulsatila, planta también descrita en esta enciclopedia.

La sustancia más destacable que se puede recoger destilando esta planta es el anemonol o alcanfor de anemone.

Este compuesto forma cristales incoloros, insolubles en agua.

Las principales virtudes de la nemorosa fueron muy tenidas en cuenta por los médicos homeópatas de mediados del siglo XVIII.

En general, casi todas las plantas del género anemone fueron muy apreciadas por Hahnemann, el fundador de la escuela homeópata, quien contaba que se podían apreciar más de

1000 síntomas provocados por las plantas del género anemone.

Pero las dosis usadas en homeopatía, como todos sabemos, son mínimas; tanto, que es imposible que un remedio homeopático tenga efectos secundarios.

En cambio, la nemorosa puede presentar algún efecto desagradable si se utiliza en dosis normales.

Por esta razón, esta especie no debe emplearse sino externamente, y siempre siguiendo las indicaciones del médico.

Las propiedades que se atribuyen a esta planta son como vesicante, antibacteriano y antitusivo.

Es importante recordar que para que la planta tenga actividad debe usarse en estado fresco, sobre todo si queremos beneficiarnos de la acción vesicante -esto es, de la propiedad que tiene la nemorosa de producir ampollas en la piel.

Esta especie se utiliza sobre todo en homeopatía.

Los remedios homeopáticos no se pueden preparar de forma casera, ya que requieren de cuidadosos procesos tecnológicos para los cuales hay que disponer de material adecuado.

Otros remedios que se pueden preparar son:

.- Vinagre vesicante. Con un litro de buen vinagre y un puñado de la planta fresca.

Se introduce en una botella todo junto y se deja macerar unos 10 días, pasados los cuales se filtra y se guarda.

.- Planta fresca. Se machaca la planta fresca, reduciéndola a papilla y aplicándola directamente sobre el pecho.

Resulta un buen remedio en problemas de bronquitis, sobre todo en niños.

Vesicante. Antibacteriano. Antitusivo

Nenúfar blanco (Nymphaea alba)

Planta vivaz que vive en zonas donde hay cantidad suficiente de agua, pero no de mucha profundidad; es también importante para su desarrollo que esta agua se encuentre inmóvil o que se mueva con mucha lentitud, como sucede en los estanques y aguas mansas.

Posee un rizoma rastrero que mantiene a la planta anclada en el suelo; de ahí la imposibilidad de su desarrollo en aguas profundas, pues el tallo debe ser lo suficientemente largo como para que sus grandes hojas y sus flores permanezcan por encima de la superficie del agua.

Podemos encontrar los órganos reproductores de esta planta a partir del mes de junio, cuando da lugar a unas flores grandes que pueden llegar a alcanzar los doce centímetros de diámetro; presenta una coloración entre blanca y sonrosada, tiene un cáliz de cuatro sépalos de forma alargada y color verde; la corola cuenta con unos veinte pétalos, los exteriores son más largos y anchos que el cáliz, haciéndose más estrechos a medida que nos adentramos en el núcleo de la flor, donde se encuentran los estambres -en gran cantidad- y el pistilo.

El fruto es redondeado, de tres centímetros de diámetro.

En su parte interna se pueden observar las señales dejadas por los estambres y los pétalos al desprenderse.

La raíz se puede recolectar en otoño, arrancándola y secándola al abrigo de la luz.

Tiene una sustancia llamada ninfalina que le proporciona una cierta actividad digitálica; pero no se ha estudiado de forma exhaustiva ya que prácticamente se ha venido empleando como planta ornamental; los únicos datos con los que se cuenta en la actualidad son aquellos que nos han llegado de las costumbres y tradición populares.

Se utilizaba principalmente como antiafrodisíaco -dato que hoy día no está comprobado- pudiendo producirse este efecto tanto por la propia actividad de la planta en sí como por un comportamiento bastante común a la hora de tomar cualquier producto de tipo supuestamente medicinal, conocido como efecto placebo.

La raíz se ha utilizado para evitar el flujo celiaco y disentérico, actuando como antiinflamatorio del bazo.

Si se aplica de forma tópica su actividad es buena para casos de tiña.

.- Infusión. Cinco gramos de flores de nenúfar secas se añaden a un litro de agua, dejándolas infundir durante diez minutos; se puede tomar a lo largo del día en una cantidad de tres tazas y añadir cierta cantidad de azúcar si se desea para mejorar el sabor.

.- Polvo de raíz. Su empleo es eficaz para preparar lociones y pomadas para aplicar sobre zonas afectadas de tiña.

Antiafrodisíaco

Nevadilla (Paronychia argentea)

La nevadilla es una planta vivaz que alcanza como máximo dos palmos de altura si se encuentra en un terreno adecuado para su crecimiento.

El tallo es normalmente nudoso y con un montón de ramas que lo rodean.

Las hojas nacen en las ramas y se encuentran enfrentadas, de dos en dos; son bastante pequeñas, estrechas y forman una sola pieza, es decir, no están divididas en segmentos.

Se la puede encontrar por toda la Península, especialmente en la mitad sur y en zonas cercanas a las playas.

Se cría en terrenos con arena, piedras o zonas con mucha agua, como las ramblas y áreas próximas a la costa.

La época de floración comienza en la primavera y continúa durante los meses de verano.

Las flores son pequeñas, nacen entre las hojas y se agrupan en ramilletes muy numerosos.

Están formadas por un cáliz compuesto de cinco sépalos que tienen los bordes con aristas; carecen de corola y es muy difícil apreciarlas ya que se encuentran envueltas por hojas membranosas.

Solo se las ve bien cuando les da el sol directamente.

La parte utilizada es la sumidad aérea, que se puede recolectar durante todo el año, aunque es preferible hacerlo en la época de floración, cuando los componentes de la planta se encuentran más activos.

Esta planta nunca ha sido muy utilizada, así que su composición tampoco se ha estudiado mucho.

La nevadilla se ha utilizado principalmente como remedio casero para curar heridas con emplastos de la planta fresca.

También se han tenido en cuenta sus propiedades diuréticas y astringentes.

En general, es una planta que favorece el buen funcionamiento de las vías urinarias, como casi todas las que tienen propiedades diuréticas.

Antiguamente también se empleó para prevenir el reuma, pero siempre de forma casera, ya que nunca ha estado muy integrada como planta terapéutica en los círculos farmacéuticos.

.- Cocimiento. Se pone un litro de agua a calentar y se añaden 30 gr. de la planta; se deja enfriar y se cuelan los restos de la planta.

Se toma una taza después de las comidas, como diurético.

Si el sabor no resulta muy agradable se puede endulzar el preparado con azúcar o miel.

.- Emplasto. Se coloca la planta fresca en un mortero y se tritura hasta dejarla muy desmenuzada.

Se pone en un trapo húmedo, preferiblemente de algodón.

Todo este preparado se aplica encima de las heridas, como si fuera una venda, y con ello se consigue que se curen (sin infecciones) en menos tiempo.

Diurético. Hipotensor. Antirreumático

Nogal (Junglans regia)

Es un árbol de gran porte, que puede llegar a alcanzar más de 20 metros de altura; posee una copa ancha gracias a la disposición de sus ramas en forma abierta o de abanico, todo ello soportado por un grueso tronco.

Esta especie -tan abundante en la actualidad- es originaria de zonas del Himalaya y de los Balcanes.

Las hojas tienen un largo peciolo, de color verde oscuro, que se pierde en invierno y se recupera en primavera, al mismo tiempo que las flores.

El fruto es lo que todos conocemos como "nuez", que no hay que confundir con la denominación botánica de nuez, ya que el fruto del nogal, "botánicamente" hablando, es una drupa y no una nuez, como podría pensarse por su nombre.

Florece en primavera, con flores de color verde que son de dos tipos: masculinas y femeninas; estas últimas se sitúan en el extremo de las ramas jóvenes, nacidas ese mismo año.

Su apariencia nos recuerda el fruto que dará después de su fecundación, aunque, claro está, es mucho mas pequeño que éste y aparece recubierto por una pelusilla.

Las flores masculinas salen en la porción de la rama del año anterior, ya lignificada, por lo que lógicamente se disponen por debajo de las femeninas.

Su morfología es totalmente distinta a la de las flores femeninas, ya que tienen un gran número de estambres, lo que las hace vencerse por su propio peso.

La recolección de las hojas se realiza en verano, una vez formados los frutos; se procede a desecarlas rápidamente, a la sombra y a una temperatura inferior a los 40º para evitar que se ennegrezcan.
En este proceso se pierde la vitamina C que poseen las hojas, pues esta vitamina es muy inestable y el proceso de secado la destruye.

La corteza del pericarpio del fruto se recolecta en agosto.

Las hojas, al poseer taninos, se emplean en problemas diarreicos; también la presencia de juglona en el fruto le confiere propiedades para el tratamiento tópico de heridas, psoriasis, utilizándose asimismo en forúnculos, abscesos y eczemas por sus propiedades antiséptica, antifúngica y queratinizante.

Las hojas tienen poder ligeramente hipoglucemiante, aunque todavía no se sabe muy bien a cuál de los múltiples compuestos que posee se debe esta acción.

Infusión de las hojas: 20 gramos de hojas en un litro de agua hervida, dejándolo en contacto 15 minutos; se pueden tomar tres tazas al día, en ayunas o entre las comidas.

Decocción: 50 gramos de hojas en 1 litro de agua; se ponen a hervir durante 15 minutos, tomando tres tazas al día.

También se puede emplear para lavados, colutorios, gargarismos e irritaciones vaginales.

Extracto fluido: 25 gotas tres veces al día.

Extracto de pericarpio: se emplea en preparación de pomadas, linimentos, y como antiséptico local.

Aceite: se obtiene de nueces, sin enranciar; se puede emplear como vermífugo, es decir, que actúa contra los parásitos intestinales.

Se toma en ayunas.

El aceite de nueces rancias se empleó como resolutivo en otros tiempos.

Las hojas se han llegado a utilizar en sustitución del tabaco en las épocas en que éste escaseaba, aunque los resultados obtenidos no eran del todo satisfactorios.

Astringente. Antiséptico. Digestivo

Nopal (Opuntia ficus-indica)

El nopal es una planta perteneciente a la familia de las cactáceas, constituida por unas 1400 especies de plantas carnosas, suculentas, con el tallo segmentado en palas que se superponen, por lo general sin hojas (o con hojas muy pequeñas) pero casi todas ellas con numerosas espinas; el nopal o chumbera presenta espinas por toda la superficie de su cuerpo, formado por unas a modo de palas engarzadas unas sobre otras.

En el mismo lugar donde aparecen las espinas previamente encontramos unas pequeñas hojas de corta vida que se secan y caen con relativa rapidez.

Las flores también nacen sobre las palas, sobre todo en sus bordes.

Las cactáceas son plantas americanas, sobre todo de la zona de México, donde aparecen por doquier.

En nuestra península se puede encontrar en laderas soleadas del sur.

Florece y fructifica durante la estación más calurosa, esto es, en verano.

De su recolección con fines medicinales interesa toda la planta, desde las palas -que técnicamente se denominan filocladios- hasta las flores y los frutos.

Las palas o filocladios, recién cogidos, contienen hasta un 90% de agua, que se convierte en mucílago gracias a los glúcidos que se hinchan en su seno.

En las flores encontramos flavonoides y también algo de mucílago y en el jugo de los frutos tenemos pectinas, taninos, vitamina C y hasta un 12% de azúcar.

Las palas, por su alto contenido en mucílago, son demulcentes.

Las flores tienen una acción astringente, espasmolítica y diurética y los frutos son astringentes, vitamínicos y antidiarreicos.

Esta variada composición de la planta hace que las palas estén indicadas en furúnculos, abscesos, gastroenteritis y reumatismo.

A su vez, las flores se utilizan contra los espasmos gastrointestinales, las diarreas y en aquellos casos en los que interese aumentar la producción de orina.

Los frutos pelados se comen a destajo para cortar la diarrea.

Si se quieren tomar de postre, es mejor beneficiarse del jugo que sueltan (convenientemente preparado).

.- Decocción. Se prepara a partir de las palas, previamente mondadas.

Esta tisana se utiliza muy eficazmente contra el catarro, la tos, la cistitis y la gastroenteritis.

Si la afección a tratar es un furúnculo o un absceso, entonces se aplican estas palas calientes en forma de cataplasmas.

.- Jarabe. Se pelan los higos chumbos y se cortan en rodajas; se colocan en un recipiente adecuado y se cubren con azúcar, dejándolos macerar durante una noche.

A la mañana siguiente se ha formado un exquisito jarabe, que se pasa a través de un colador y se toma bien frío.

Si lo que se pretende es amortiguar la tos, entonces se puede calentar un poco.

Antiinfeccioso. Antidiarreico. Diurético

Nueza (Bryonia dioica)

La nueza es una hierba vivaz, perteneciente a la familia de las cucurbitáceas.

Se suele secar en invierno, para volver a rebrotar en primavera.

Posee una enorme raíz, a veces tan gruesa que parece un palo de béisbol.

Los vástagos que echa pasado el invierno son tiernos y endebles y se van alargando sin cesar durante mucho tiempo.

Las hojas están divididas en gajos y, frente a ellas, el tallo produce unos zarcillos muy retorcidos con los que la planta se va agarrando a todo lo que pilla, de manera que va trepando poco a poco.

Es una hierba originaria de Europa meridional, muy abundante en zonas de escombros y cercanías de ríos y arroyos.

A partir de mayo aparecen racimos sueltos de pequeñas flores verde amarillentas, machos y hembras juntos en la misma planta.

Las flores masculinas son algo más grandes que las femeninas.

De la recolección interesa la raíz, que se extrae de la tierra; se lava y se corta en rodajas que se ponen a secar a una temperatura máxima de 45ºC; una vez seca, la raíz ofrece un sabor fuerte y amargo y un olor desagradable.

La raíz contiene un glucósido llamado brionina y otro parecido, pero de sabor muy amargo, denominado brionidina.

Además contiene materias tánicas, fitosferina, azúcar invertido, una resina, trazas de un aceite esencial y saponinas.

La principal "virtud" de esta planta reside en ser altamente tóxica.

La brionina que antes mencionábamos actúa como purgante violento en dosis muy pequeñas; por ello sólo se recomienda en determinados estados patológicos, como inflamaciones crónicas de las membranas serosas.

En aplicación local tanto la brionina como la brionidina son muy irritantes y administradas por vía oral pueden provocar irritación gastrointestinal con vómitos, grandes diarreas y hemorragias intestinales.

Si se aumenta la dosis puede llegar a desencadenar la muerte por paralización del sistema nervioso central.

La raíz fresca es lógicamente menos tóxica que los glucósidos en estado puro, pero también produce efectos no deseados.

Su jugo, en aplicación externa, es tan irritante que puede llegar a ulcerar la piel y por vía interna provoca los mismos síntomas que los glucósidos, aunque en menor intensidad.

Popularmente se ha utilizado mucho e incluso en nuestro país existe cierta tradición que recomienda el uso de esta planta.

La razón de que no se experimenten los efectos secundarios desagradables estriba en que la recolección de la raíz la realizan mediante técnicas especiales que aseguran una atenuación de su toxicidad.

Así, por ejemplo, las gentes de campo obtienen el jugo de la raíz excavando previamente en ella una cavidad y llenándola de azúcar.

Al cabo de 12 horas se obtiene un jarabe que, en dosis de 2 cucharaditas pequeñas, produce un efecto purgante lento, pero seguro.

Como puede deducirse de su toxicidad y aun conociendo algunas recetas caseras relativamente exentas de toxicidad, creemos oportuno no recomendar ninguna preparación magistral.

Lo mejor si se quiere probar esta planta es consultar con un especialista médico o farmacéutico, que nos asesorará convenientemente acerca de la mejor forma de administrarla al organismo.

Tóxico. Purgante. Rubefaciente

Olivilla (Cneorum tricoccum)

La olivilla es una pequeña mata que salvo en condiciones excepcionales no suele sobrepasar el metro de altura.

Se mantiene verde durante todo el año, está llena de hojas algo coriáceas, prolongadas, atenuadas hacia la base y de borde entero.

Las flores nacen en las axilas de las hojas en número reducido y se componen de un cáliz con tres pequeños sépalos soldados en la base y una corola de tres pétalos amarillos, mucho más largos que el cáliz.

El fruto, formado por tres coquitos, se separa fácilmente en la madurez.

Se cría en lugares secos pero cerca del mar, preferentemente sobre terrenos calcáreos. No es fácil de hallar en nuestra Península.

La olivilla florece en primavera, aunque al no ser una especie característica de nuestra flora no se puede precisar con exactitud el mes de floración.

De la recolección interesa la planta entera, aunque se recomienda no usarla nunca por sus comprobados efectos tóxicos.

La composición de esta matita es totalmente desconocida hasta el momento.

De sus propiedades se conoce algo más, aunque no es muy usada por sus efectos adversos.

En efecto, se trata de una hierba con efecto purgante drástico, de potencia similar a la goma guta y a las euforbias.

Este tipo de plantas medicinales (bastante empleadas en la antigüedad) hoy día están totalmente desaconsejadas por la violencia con que ejercen sus efectos.

Un medicamento purgante no está recomendado sino cuando han fallado otras preparaciones más suaves y mejor conocidas.

Si se emplean sin ningún tipo de control pueden acarrear efectos secundarios desagradables y en algún caso muy peligrosos.

Por eso se recomienda que sea el médico el que valore la situación y determine la necesidad de acudir o no al uso de purgantes.

Lo mismo ocurre con los laxantes, aunque los efectos de estos últimos sean más suaves y mejor controlados.

Se sabe que en algunos pueblos de las islas Baleares se usa esta planta como depurativo del organismo.

Nosotros creemos que mientras no se conozca más en profundidad esta planta debemos abstenernos de emplearla, siempre y cuando no sea prescrita por personal especializado.

.- Uso externo. En algunas zonas de nuestra Península se emplea de forma externa como revulsivo.

Para ello se prepara una cataplasma con las hojas debidamente preparadas.

El empleo por vía interna está desaconsejado.

Purgante. Rubefaciente. Tóxico

Olivo (Olea europea)

El olivo es un árbol pequeño perteneciente a la familia de las oleáceas.

Posee un tronco grueso, irregular y retorcido a medida que se va haciendo más grueso.

Las hojas son elípticas, enteras, estrechas y puntiagudas, verdes y lustrosas por el haz y blanquecinas por el envés.

Las flores son blancas y pequeñas y se disponen en ramitos axilares.

El cáliz es minúsculo y la corola es de una sola pieza.

Se cría silvestre, bien de forma aislada, bien formando acebuchales en las tierras bajas próximas al mar de las provincias del litoral mediterráneo y atlántico de la península, así como en las islas Baleares.

Se supone que es originario del mediterráneo oriental.

Florece en mayo e incluso antes.

De la recolección interesa principalmente el fruto, la conocida oliva, aunque también se aprovecha la hoja en algunas preparaciones.

La oliva -más comúnmente aceituna- llamada "drupa" en latín, es muy variada en forma y dimensiones en función de la casta de olivo de que se trate.

Puede medir entre 2 y 4 cm. de eje mayor; es de sabor amargo, color verde amarillento o morado en algunas variedades y con un hueso muy duro que encierra la semilla.

La recogida de la aceituna se realiza en pleno invierno -un duro trabajo por las condiciones climatológicas propias de la época.

Las hojas pueden recolectarse en cualquier mes del año y se conservan sin más preocupación que la de, una vez secas, guardarlas a cubierto y en lugar seco, siempre al abrigo de la humedad.

Las hojas del olivo contienen un glucósido llamado oleuropeina.

Además poseen glucosa, materias tánicas y resinas.

Los frutos tienen en su parte carnosa una gran cantidad de aceite, razón por la cual es un árbol tan querido, ya que desde hace algunos años se vienen reconociendo mundialmente

las grandes cualidades del aceite de oliva con respecto a los demás aceites del mercado.

Además, es una grasa que tarda mucho en enranciarse y por esta razón resulta muy útil en farmacia para preparar numerosos medicamentos.

Las hojas son ligeramente febrífugas y también tienen propiedades antihipertensivas.

Además se comportan como buen diurético, acción que se ve reforzada por los flavonoides y sales potásicas que presentan en su composición.

El aceite -aparte de tener un gran valor nutritivo reconocido en los cinco continentes- ejerce una acción hipocolesterolemiante, ligeramente laxante y emoliente en aplicación tópica.

.- Infusión. Se toman unos 40 g. de hojas frescas machacadas por litro de agua hirviendo.

De esta infusión se pueden tomar hasta tres tazas al día.

.- Aceite. Dos o tres cucharadas soperas de aceite de oliva tomadas en ayunas con zumo de limón actúan como laxante, colagogo o antiinflamatorio intestinal.

En el mercado farmacéutico existen múltiples preparaciones que contienen el fruto o las hojas.

Vasodilatador. Diurético. Antiséptico

Olmo (Ulmus carpinifolia)

El olmo es un árbol de porte elegante, perteneciente a la familia de las ulmáceas.

Suele alcanzar alturas muy respetables.

El tronco está recubierto por una corteza acorchada, que es de donde se obtienen los productos de interés terapéutico.

Las ramas son lisas y suberosas y tienen hojas alternas, brillantes y aovadas, surcadas por múltiples nerviaciones y con bordes aserrados.

Las flores son pequeñas y de color rojizo.

El fruto está constituido por una sámara que contiene una semilla.

Se cría de forma natural en sotos y riberas, ya que prefiere las tierras frescas y profundas.

Suele formar extensas olmedas, a no ser que se entremezcle con otros árboles, como álamos o alisos, constituyendo entonces arboledas mixtas.

Florece durante el invierno y la primavera.

De este árbol la parte que interesa es la corteza, que es recolectada cuando tiene al menos dos años, pues antes no es muy rica en principios activos.

Cuando se arranca del árbol, se pone a secar al sol para, seguidamente, pulverizarla y guardarla en recipientes herméticos.

En la corteza del olmo encontramos hasta un 3% de taninos, junto con fitosterina, mucílagos y un principio amargo.

Por la cantidad de taninos que contiene, la corteza del olmo es muy astringente.

Tiene asimismo propiedades antidiarreicas, demulcentes y antiinflamatorias.

De forma externa también es muy usada para todo tipo de enfermedades de la piel, como en eczemas, herpes, prurito, etc.

Las virtudes del olmo ya eran conocidas desde tiempos muy antiguos.

Dioscórides se refirió a él en su libro "Materia médica"; se le atribuían entonces amplias virtudes para curar la sarna y cualquier herida.

Incluso se menciona que las hojas de este portentoso árbol se podían comer a manera de hortaliza.

Para finalizar, comentaremos una enfermedad que está asolando todos los olmos de Europa: nos referimos a la "grafiosis del olmo", producida por un parásito.

Desde hace varios años, todos los expertos del mundo luchan para conseguir erradicar esta enfermedad, que está acabando con casi toda la población de olmos de Europa.

El parásito responsable de la epidemia se llama "ceratocistys ulmi".

.- Decocción. Se emplea una cucharada de postre por taza.

Se hierve durante 5 minutos y se toman de 2 a 3 tazas al día.

.- Decocción para ingerir. Es un olmo depurativo que se prepara de la manera siguiente: se vierte en una olla un litro y cuarto de agua junto a 8 gr. de corteza; se pone a hervir hasta que el líquido quede reducido a un litro aproximadamente.

Se filtra después de templar, se edulcora ligeramente y se beben de 2 a 5 tazas al día.

.- Ungüento. Se mezcla cuidadosamente un poco de vaselina y polvo de corteza de olmo, a partes iguales.

El ungüento así obtenido se aplica de forma externa sobre eczemas, llagas y heridas.

.- Pomada. Se cogen 45 gr. de corteza pulverizada y se añaden a 150 gr. de aceite de oliva; la mezcla se calienta al baño María y se repite la operación.

Al tercer día, después de repetida la operación de los días anteriores, se cuela el aceite por un lienzo, se exprime y se pone otra vez al baño María, añadiendo unos 40 gr. de cera virgen y removiendo hasta que la mezcla quede homogénea.

Una vez fino, ya tenemos la pomada.

Se usa para llagas, úlceras y, en general, distintas afecciones de la piel.

Astringente. Antidiarreico. Antiinflamatorio

Ombligo de Venus (Umbilicus pendulinus)

La ombliguera es una planta herbácea perteneciente a la familia de las crasuláceas, que puede alcanzar hasta 90 cm. de altura si las condiciones del terreno son buenas.

Tiene una base engrosada de la que nacen hojas de largos rabillos, muy carnosas y jugosas.

Tanto el tallo como las hojas son lampiños.

De la mitad del tallo hacia arriba se forma un ramillete de flores, sostenidas por cabillos cortos.

Se cría en las rendijas de las peñas y entre los muros, pero siempre en lugares sombreados.

Prefiere los terrenos sin cal y mucha humedad atmosférica, condiciones que, de faltar, hacen que apenas se desarrolle.

La floración de esta hierba se da entre mayo y junio.

La recolección de las hojas y el tallo -que son las partes que interesan con fines medicinales- se hace cuando la planta está muy fresca, ya que es en este momento cuando más concentración en principios activos tiene.

Por tanto, la mejor época es en primavera y verano.

No es una planta muy utilizada en nuestros días, aunque antiguamente se la incluía en la farmacopea española.

De su composición no se sabe mucho, excepto que contiene algunos azúcares, tanino, mucílago y otros componentes menos relevantes.

Se la considera principalmente una planta diurética, usada desde los tiempos de Dioscórides.

Además, las hojas, por vía interna, son refrescantes.

Usada externamente, se dice que es un buen remedio para sanar llagas y demás heridas, actuando como cicatrizante.

Uno de sus empleos más curiosos -sin ningún fundamento científico- fue recomendado por Hipócrates con el fin de procrear varones; sin duda alguna, más de uno amasaría una fortuna si verdaderamente existiera tal remedio, pero de momento parece que debemos conformarnos con la caprichosa naturaleza.

.- Hojas frescas. Las hojas, machacadas en un mortero en estado fresco, se aplican di-

rectamente sobre la úlcera o la llaga, cubriendo esta parte con una venda o gasa estéril.

Si la zona a sanar es pequeña, se puede coger la hoja fresca y quitar la piel que la recubre, hasta dejar al descubierto la carne de la hoja.

Se aplica directamente sobre la llaga.

Si el proceso se hace rápidamente y con destreza, se logra una superficie vegetal perfectamente estéril, con lo que el remedio resulta muy eficaz.

.- Planta fresca. Para provocar la orina se machacan conjuntamente las hojas y el tallo y la masa obtenida se cuela por un lienzo de hilo.

De este jugo se toma en ayunas una cucharada grande todas las mañanas, junto con un vaso de agua con gas.

Cicatrizante. Antiséptico. Diurético

Ononis aragonesa (Ononis aragonesa)

Se trata de un arbusto (casi mata) que forma una cepa leñosa y tortuosa, con ramas que pueden alcanzar el grosor de un dedo.

Las ramas del año son herbáceas y con vello abundante y glanduloso.

Las hojas, sostenidas por su rabillo, se componen de tres o cuatro hojuelas redondas, con la nervadura realzada y bien visible.

Las flores forman ramilletes interrumpidos y tienen una vistosa corola amarilla.

Se cría en peñas y zonas elevadas, casi siempre sobre suelos calcáreos y a no menos de 1000 m. de altura.

Es muy típico encontrarla por el sur de Aragón, aunque no es autóctona, ya que se da en otras muchas zonas de nuestra Península.

Florece entre mayo y junio, dependiendo de la zona geográfica donde se encuentre.

De la recolección con fines medicinales interesan el tronco y las ramas, aunque en algunas zonas también utilizan las hojas.

Esta planta rara vez se encuentra fructificada.

De su composición no se sabe prácticamente nada.

El empleo de esta planta está únicamente sujeto a la sabiduría popular, ya que nunca se ha estudiado su composición.

Pero todo el mundo sabe que se trata de una de las plantas más potentes para combatir el cólico nefrítico, es decir, uno de los males que se caracteriza por ser de los más dolorosos que existen.

Quizá nuestros antiguos pensaban que un arbusto de esta envergadura podía sanar un mal tan común entonces como ahora, solo que en nuestros tiempos -por suerte para el que lo padece- disponemos de remedios mucho más eficaces y mejor preparados.

El caso es que la corteza de este arbusto funciona estupendamente contra el cólico en cuestión, aunque no se pueda explicar a ciencia cierta el mecanismo fisiológico por el que actúa.

Esta planta fue descubierta por unos botánicos durante un viaje que realizaron hacía el sur de España y Portugal, en la sierra Mariola.

Nunca alcanzó mucha popularidad, aunque tuvo muchos defensores.

Posiblemente en un futuro no muy lejano, con los nuevos adelantos en investigación, podamos conocer la composición del arbusto e incluso aprovechar su virtud para aplacar los dolores producidos por el cólico nefrítico.

Se administra en forma de elaboradas fórmulas magistrales en las cuales entran a formar parte numerosos compuestos, entre otros la manzanilla, el azúcar de caña y el nitro refinado.

Una vez reunidos los componentes, se somete a un cocimiento normal y se toma como cualquier otra infusión.

Cólicos nefríticos.

Ontinilla (Veronica tenuifolia)

La ontinilla es un arbusto perteneciente a la familia de las escrofulariáceas, caracterizada principalmente por ser bastante tóxica, como luego veremos.

Es planta perenne, un poquito leñosa en la base, con los vástagos del año arqueados y empinados.

En cada nudo tiene un par de hojas opuestas y a menudo sendos brotecitos en sus axilas.

En los encuentros de las hojas superiores, justo por debajo del ápice del tallo, sale una pareja de ramilletes florales, desnudos de flores en la parte inferior.

El fruto es una cápsula comprimida de perfil aovado invertido, es decir, con la parte más ancha en lo alto, donde forma una escotadura muy prominente.

Se cría entre matorrales y en bosques poco espesos de tierras bajas y montañas calcáreas de poca altura.

La ontinilla florece desde mediados de abril en adelante, madurando sus frutos a partir del mes de junio.

De su recolección interesa la planta entera, la cual se debe recoger justo antes de que la planta florezca, ya que es en este momento cuando mayor actividad posee la hierba.

En realidad esta planta no se debería incluir en los tratados sobre plantas medicinales ya que se trata de una planta eminentemente tóxica, incluso cuando se maneja con las debidas precauciones.

En la zona del bajo Aragón se empleaba antiguamente como hierba emética y fuertemente purgante, pero ocasionaba más problemas de los que en realidad solucionaba.

Por esta razón su uso cayó en el olvido, aunque se siguió incluyendo en los manuales sobre plantas medicinales.

En otros tiempos, casi todas las enfermedades se intentaban curar con cualquier remedio que lograra expulsar materia del cuerpo.

Así prosperaron gran cantidad de vomitivos, laxantes, purgantes, e incluso sustancias que tuvieran efecto diurético.

Los problemas empezaron a surgir cuando muchas personas que acudían a los doctores de su época resultaban fuertemente intoxicadas por el remedio administrado, algunos incluso con resultado de muerte.

Por esta razón, muchos de los preparados empleados iban poco a poco cayendo en el olvido, quedando solo aquellos que resultaban realmente eficaces o los que eran inocuos.

En el caso de los purgantes los resultados en la mayoría de los casos eran desastrosos, ya que el efecto purgante casi siempre va acompañado de fuertes dolores tipo cólico, además de una gran pérdida de líquido y sales minerales.

Por esta razón -hablando en líneas generales- el empleo de sustancias laxo-purgantes siempre debe estar supeditado a control médico, aunque la sustancia en cuestión se considere muy suave.

La antigua forma de administración de esta planta no ha trascendido a nuestros días, pero poco importa ya que se aconseja prescindir del uso de esta especie, a no ser bajo estricto control médico.

Tóxico. Purgante peligroso

Orégano (Origanum vulgare)

El orégano es una planta vivaz, aromática, que forma parte de aquella nutrida relación de plantas que cuentan con un lugar destacado en la cocina; es originaria de la cuenca mediterránea, Oriente Medio y Arabia, y crece principalmente en las colinas secas y soleadas.

En España se la puede encontrar entre las matas y linderos de los bosques de todo el norte; a veces constituye el ornamento más vivo de nuestros montes, como puede deducirse por su etimología, "oros", que significa montaña, y "ganos", que quiere decir adorno.

Es una planta que despide un buen aroma cuando se restriegan las hojas con los dedos y resulta esencial como condimento de carnes, pescados, pastas y, cómo no, de una buena pizza.

El orégano florece en verano, entre julio y agosto.

La recolección de las sumidades floridas se realiza al inicio de la floración; una vez cortadas, se ponen a secar en finas capas a la sombra, o colgadas en manojos en lugar ventilado.

Cuando están secas desprenden un perfume aromático y su sabor es amargo.

El componente principal que nos interesa es la esencia de orégano, muy rica en timol, carvacrol y terpineol; esta esencia es de color amarillo limón y se encuentra en cantidades variables, entre el 0,14 y el 0,45 %.

Actúa como tónico general, digestivo, espasmolítico, expectorante, carminativo y además posee importantes propiedades antisépticas.

Por contar con todas estas propiedades está especialmente indicado en problemas de inapetencia, digestiones lentas, espasmos gastrointestinales, tos irritativa, asma, efisema, dolores reumáticos, heridas, úlceras y micosis cutáneas.

Los naturalistas antiguos consideraban el orégano bueno para los nervios, retención de orina, traumatismos, obstrucción de las vías respiratorias y enfermedades oculares.

San Alberto Magno, que tenía esta planta en gran aprecio, también la utilizaba para trastornos de riñón, hígado, pulmón y bazo.

Evidentemente, hay que destacar asimismo el importante papel que juega esta hermosa planta en nuestra cocina tradicional, como condimento de guisos a los que da un sabor y aroma exquisitos.

También se utiliza mucho en el adobo de aceitunas, junto con otras hierbas.

Por último, podemos añadir que tiene aplicaciones en cosmética: en el baño resulta un excelente tónico y desodorante; una infusión de orégano de 50 g en un litro de agua resulta muy eficaz para mantener la piel tersa y fresca.

.- Infusión. Una cucharada de hierba ya seca por cada taza de infusión; tomar tres tazas al día.

.- Extracto fluido. De 30 a 50 gotas tres veces al día.
.- Extracto seco. Se puede encontrar el extracto seco de esta planta en cápsulas.

Entre 50 y 200 mg de planta por cápsula; se pueden tomar tres cápsulas diarias.

.- Decocción. Muy eficaz contra el asma.

Se hierve en un litro de agua 30 g de sumidades floridas; se edulcora y se bebe en pequeños vasitos.

.- Fricciones. 5 g de esencia de orégano en 95 g de alcohol de romero.

Pero hay que advertir que la esencia de orégano en grandes cantidades puede resultar tóxica, por lo que se recomienda tomarla bajo supervisión médica.

Antiséptico. Cicatrizante. Antirreumático

Oreja de Judas (Auricularia auricula-judae)

Es un hongo cuyo aspecto recuerda al oído humano por su forma y pliegues.

Es bastante blando y flexible, pero si se deja secar se vuelve duro y quebradizo aunque vuelve a recobrar su aspecto anterior al humedecerlo de nuevo.

Puede presentarse en una amplia gama de colores, desde el verde hasta el negro, dependiendo fundamentalmente de la zona en la que se encuentre.

La oreja de judas pertenece a la familia de las auriculariáceas.

Esta familia tiene una peculiaridad respecto a los demás hongos, pues si la miramos al microscopio vemos que está formada por basidos que se componen de cuatro células cada uno, en lugar de ser como el resto de los hongos cuyos basidos constan de una célula..

La base vegetativa de los hongos está constituida por el micelio, que se halla formado a su vez por una serie de hebrillas alargadas.

Se encuentra bajo tierra y está unida a la parte exterior del hongo.

Los hongos se reproducen por medio de las esporas.

La parte subterránea dura todo el año y la exterior comienza a aparecer durante los primeros meses de otoño, hasta la primavera.

Se recolecta el hongo entero durante el otoño, invierno y primavera.

Es una seta comestible, por lo que es conveniente conservarla lo más fresca posible.
Si no se va a consumir en el momento de recogerla se debe guardar en frascos de cristal herméticamente cerrados.

En caso de que se reseque, debe humedecerse para que vuelva a recobrar su aspecto flexible y esponjoso.

Se han descubierto en su composición sustancias antibióticas, por lo que está considerada como antibiótico bastante fuerte.

Se tiene referencia de esta planta desde hace varios siglos.

En España abunda bastante, razón por la cual se ha utilizado mucho tanto de forma casera como en medicina.

Se ha empleado para ablandar partes inflamadas, especialmente en anginas y garganta irritada.

También para curar tumores de todo el cuerpo e incluso en inflamaciones oculares.

En definitiva, está considerada como un buen antibiótico y antiinflamatorio.

Es un hongo comestible, más consumido antiguamente que en la actualidad.

Se solía tomar fresco y crudo, como un condimento más en ensaladas.

.- Cocimiento. Se pone el hongo a macerar en agua o leche y se cuece el tiempo necesario para que se ablande (normalmente entre 10 y 30 minutos).

Cuando todavía está caliente se hacen gárgaras con el preparado.

Antiinflamatorio

Oreja de oso (Ramonda myconi)

La oreja de oso es una planta vivaz encuadrada dentro de la familia de las gesneriáceas.

Se suele secar en la reciura del verano para volver a brotar con las lluvias otoñales.

Posee un rizoma breve y una buena mata de raíces fibrosas.

Las hojas son todas basales y forman una apretada roseta aplicada sobre las rocas; estas hojas son de forma aovada y se estrechan en la base para formar el rabillo.

Las flores nacen sobre bohordos que salen del centro de la roseta y no suelen superar el palmo de altura.

El fruto es una cápsula ovoide con numerosas y diminutas simientes.

Se cría sobre peñascos calcáreos del Pirineo catalán y aragonés.

Florece desde mayo hasta julio, ambos inclusive.

De su recolección con fines medicinales interesa la planta entera, especialmente sus hojas.

Estas tienen el borde grosero y son de nervadura prominente en el envés, ahondada y formando bollos en la cara superior.

Se deben recoger antes de que la planta florezca, pues es en este periodo cuando más intensamente ejercen su acción.

Una vez recolectadas se ponen a secar en secadero a temperaturas no muy elevadas y posteriormente se guardan en frascos herméticos.

Cuando lo que recolectamos es la planta entera debemos proceder de manera similar.

La composición de la oreja de oso no se conoce por el momento.

Los antiguos botánicos desconocían esta planta y no fue hasta mediados del siglo XV cuando se empezó a hablar de ella.

En medicina popular se usaba para combatir todo tipo de males relacionados con el resfriado.

Así, se empleaba como pectoral, balsámico y antitusivo.

Incluso durante algún tiempo se empleó para combatir la tos rebelde, de ahí el nombre de yerva tussera, así llamada por los españoles de aquella época.

En un tratado de por aquel entonces se decía que el agua de esta planta (extraída mediante determinados procesos que no vienen al caso mencionar) servía como remedio muy eficaz para romper los cálculos de la vejiga y de los riñones.

De esta virtud no existe ningún otro documento ni mucho menos ningún estudio serio al respecto, lo que nos hace sospechar que esta acción solo existe en la imaginación de quien lo redactó.

En cualquier caso es una planta de acciones suaves y casi exenta de efectos secundarios, por lo que puede ser usada sin temor, tan solo guardando las debidas precauciones.

.- Infusión. A partir de las hojas o de la planta entera se puede preparar una infusión, e incluso un cocimiento, tomando las cantidades que el médico estime oportunas.

Se debe endulzar un poco ya que resulta amargo al paladar.

Pectoral. Balsámico. Antitusivo

Orno (Fraxinus ornus)

El orno es un frondoso árbol de corteza gris que puede alcanzar hasta los ocho metros de altura.

Pertenece a la misma familia que el olivo, esto es, a las oleáceas.

Sus hojas se componen de cuatro a ocho pares de hojuelas relativamente anchas; las flores son hermafroditas y de color amarillo pálido y se encuentran agrupadas en racimos compuestos.

El fruto lo constituye un aquenio que contiene una sola semilla.

Es un árbol muy común en tierras valencianas.

Se le conoce también por el "árbol del maná": nombre que hace referencia a que durante el verano se practican numerosas incisiones a lo largo del tronco, del que rezuma una sustancia viscosa que, una vez condensada y endurecida, se vende con el nombre de "maná".

Florece en mayo.

Desde el punto de vista medicinal, lo que interesa fundamentalmente es el maná que antes comentábamos.

Para aprovecharlo, en algunos países se planta el orno y se cría de veinte a treinta años; entonces los árboles se sangran haciendo durante el verano incisiones en su corteza por las que fluye un líquido que pronto se espesa; a las pocas horas se convierte en una masa sólida de color amarillento y sabor dulce.

Esto es lo que se conoce con el nombre de maná; sustancia que contiene hasta un 55% de un azúcar llamado manita, junto con otros azúcares que se encuentran en menor proporción.

El maná es un purgante de sabor dulce, que se da sobre todo a los niños.

Como ya hemos comentado en otras plantas con efectos similares, los laxantes y purgantes muchas veces se diferencian únicamente por la dosis que se emplee.

Así, en el caso que nos ocupa, si se usa con moderación se comporta como un suave laxante, especialmente indicado para los intestinos todavía jóvenes como son los de los niños.

Pero no se debe dejar que se acostumbren a este tipo de sustancias desde edades tan tempranas.

En casos de urgencia pueden venir bien, pero si el niño continúa estreñido entonces habrá que acudir al médico.

Normalmente se puede conseguir acostumbrar al niño a que haga una deposición diaria, con una dieta rica en residuos -esto es, con un alto aporte de fibra.

Si por el contrario le acostumbramos a funcionar a base de laxantes, lo único que conseguiremos es estropear el funcionamiento normal de su aparato digestivo.

Por tanto, empleemos el maná de manera adecuada, sin abusar de él y siempre bajo supervisión médica.

.- Laxante para adultos. En el caso de personas adultas se pueden emplear de 40 a 60 g. del producto, disuelto en un vaso de leche bien caliente.

.- Laxante para niños. Según la edad del niño, se pueden usar hasta 30 g. de maná, también disuelto en leche caliente.

En cualquier caso, conviene consultar la dosis con el médico o farmacéutico.

Laxante suave. Purgante. Antiinflamatorio

Orobo vernal (Lathyrus vernus)

El orobo vernal está formado por una cepa que vive varios años y que echa vástagos nuevos todas las temporadas.

Pertenece a la familia de las leguminosas.

Su altura oscila entre los 10 y los 30 cm, alcanzando algunas veces una altura superior si el terreno es muy propicio para su desarrollo.

Los tallos crecen erguidos y están recubiertos de hojas de gran tamaño; estas hojas son de forma ovalada y normalmente se reúnen formando grupos de 4 en 4.

El orobo vernal se encuentra en la zona norte de la Península Ibérica, más concretamente en el Pirineo y montañas próximas.

Se cría en zonas montañosas de terrenos calcáreos, desde los 1.000 m de altitud en adelante.

La época de floración depende de la altitud a la que se encuentre la planta; normalmente abarca los meses de primavera, pero puede continuar en el verano.

Las flores nacen agrupadas en racimos en las axilas de las hojas; son bastante pequeñas y suelen tener un color entre rosado y violeta.

La parte más empleada es la raíz, que puede recolectarse en cualquier época del año, siendo aconsejable hacerlo en la época de floración, cuando se encuentran más activos los principios de la planta.

Una vez recolectada se deja secar al sol durante un tiempo, para almacenarla después en lugar sombrío y sin humedad.

El orobo vernal no es una planta muy utilizada por lo que su composición apenas ha sido estudiada.

Antiguamente se empleaba como remedio para desinfectar llagas y heridas, aunque poco a poco fue siendo sustituida por otras plantas más populares y hoy en día es bastante escaso su uso como remedio casero.

En medicina facultativa tampoco está muy extendido su uso en la realización de preparados farmacéuticos.

En alguna ocasión también se ha empleado como astringente, pues cuenta con propiedades para bajar inflamaciones.

Esta planta se ha visto sustituida por otras con las mismas propiedades pero de efectos mucho más eficaces.

.- Cataplasmas. Se machaca la raíz y se coloca el polvo sobre un trapo, preferiblemente de algodón; dicho preparado se aplica sobre llagas y heridas para curarlas.

También se utiliza para bajar inflamaciones de la piel, aunque sus efectos son muy leves.

Vulnerario. Astringente

Oropesa (Salvia aethiopis)

La oropesa es una hierba que suele medir entre dos y cuatro palmos de altura y que vive más de dos años.

Su tallo puede alcanzar un centímetro y medio por cada lado, ya que tiene forma cuadrada.

Está recubierta por un vello fino y erguido.

Las hojas de la oropesa se encuentran a ras de suelo y están unidas en forma de rosa.

La forma de las hojas es ovalada .

Tanto estas como el rabillo que las sostiene (que es bastante fuerte) aparecen recubiertos por una capa con aspecto de telaraña.

Estas hojas con posterioridad se convierten en brácteas.

La oropesa se encuentra en la mayor parte de la Península Ibérica, principalmente en tierras altas, en collados y laderas de terrenos calcáreos.

La oropesa florece durante los meses de junio y julio.

Sus hojas disminuyen su tamaño, ascienden a lo alto del tallo y pierden su rabillo, convirtiéndose en brácteas que rodean el tallo.

Entre cada dos brácteas nacen seis flores agrupadas de tres en tres.

El cáliz tiene dos labios, siendo el diente medial del superior bastante pequeño.

La corola es blanca y su labio superior es característico por tener forma de hoz.

Esta planta es muy diferente a todas las de su misma familia; se diferencia en sus ramas, en su raíz y en sus hojas a las de su misma especie, por lo que es difícil confundirla con otras salvias.

La oropesa no desprende ningún olor y su sabor es amargo.

Se recolecta principalmente su raíz, aunque también pueden utilizarse otras partes de la planta.

La oropesa es una planta que no ha sido investigada en profundidad, por lo que su composición se desconoce.

Se la considera como un fenomenal remedio para las heridas y úlceras, ya que se utiliza para limpiarlas y para que estas crien una piel nueva.

Sobre todo se utiliza en las erosiones producidas en brazos y piernas.

En Castellón se emplea el extracto de esta planta para combatir hemorroides.

Históricamente se ha utilizado su raíz, cocida y despues bebida, para sanar el dolor de costado y para curar asperezas en la garganta.

También se puede combinar con miel para aumentar sus efectos.

.- Cocción. Se cuece en agua la planta, aunque lo normal es que se utilicen principalmente sus raíces.

Sirve para limpiar y sanar las heridas en la piel.

.- Jarabe. Se cuece la raíz y se utiliza para la aspereza en garganta y problemas en el pecho.

Cicatrizante. Antihemorroidal. Astringente

Orovale (Withania somnifera)

Es una planta perenne que alcanza 1 metro de altura o más.

Las hojas se reparten alrededor de todo el tallo, son ovaladas y no tienen vello por la cara superior aunque suelen tener una capa muy suave en el envés.

Cada hoja nace acompañada de otra mucho más pequeña, y entre las dos nacen las flores en grupos de 3 ó 4.

Es una planta que no soporta el frío.

Se cría sobre todo en las costas del sur y en la zona de Levante y se hace difícil encontrarla en el norte de la Península.

Se refugia del frío a los pies de muros, ruinas o setos, casi siempre cerca de poblados.

Como se encuentra en regiones cálidas, puede florecer prácticamente durante todo el año.

A pesar de ello, se considera que empieza a florecer a partir de otoño.

Las flores tienen un color pálido amarillento; el cáliz tiene forma acampanada con cinco dientes en su extremo; la corola es mayor que el cáliz, aunque al florecer este último se agranda mucho, guardando en su interior el fruto, que es una baya del tamaño de un guisante de color rojo.

En muchos lugares es necesario volver a sembrar la planta todos los años, pues no puede resistir el frío del invierno y muere antes de que sus frutos puedan madurar.

En principio podría decirse que no está muy clara la actividad fisiológica que ejercen las sustancias que forman esta planta en el cuerpo humano.

A pesar de ello, en la India es muy utilizada como narcótico de gran efecto.

También se considera un buen remedio contra el reumatismo.

La raíz de esta planta le otorga su poder como somnífero.

El fruto excita y provoca la micción, por lo que se emplea en caso de hidropesías.

También puede utilizarse para aliviar dolores de muelas, y en algunos casos ha llegado a aplicarse en los ojos para fortalecer la vista.

Las hojas pueden emplearse para curar úlceras, tanto en el caso de que estas sean sórdidas y pútridas como en las carcinomatosas.

A pesar de todas estas aplicaciones, los no facultativos deben abstenerse de utilizar esta planta porque puede acarrear problemas si no se emplea correctamente.

.- Decocción. Hay que calentar en un recipiente con agua un puñadito de la planta durante cinco minutos; se espera a que se enfríe y se cuelan entonces los restos de la planta.

Resulta de gran alivio para el dolor de muelas.
.- Zumo. Se prepara un zumo con la raíz de la planta y se mezcla con miel; después se aplica sobre los ojos para fortalecer la vista.

.- Infusión. Se hierve agua con raíces de orovale; se deja enfriar y se toma como somnífero antes de acostarse.

Antirreumático. Narcótico

Ortiga mayor (Urticaria dioica)

Planta vivaz que gracias a su rizoma vuelve a surgir año tras año, generando un tallo de sección cuadrada y color ligeramente rojizo, que se halla recorrido longitudinalmente por una serie de surcos.

Tanto el tallo como las hojas se encuentran recubiertos por pelos glandulosos que en realidad resultan ser unas formaciones transparentes, afiladas, que se rompen al menor contacto con cualquier cuerpo extraño, clavándose en él y generando un intenso prurito.

Este picor se debe a la acción del ácido fórmico, compuesto que se encuentra en gran cantidad y que al entrar en contacto con un ser vivo desencadena una reacción de tipo alérgico.

Como bien indica su nombre latino, existen flores masculinas de color amarillento y con cuatro anteras que generan el polen para fecundar las flores femeninas que se encuentran en otra planta.

Estas flores aparecen a partir del mes de junio.

Es una planta de tipo ruderal, por lo que su localización y recolección es bastante fácil - tomando siempre las precauciones necesarias para evitar su molesto picor, claro está.

Para llevar la recolección a buen fin, se procede antes de la floración, y el secado debe realizarse lo más rápidamente posible.

La raíz contiene taninos que le confieren propiedades astringentes, por lo que se utiliza en casos de diarreas y úlceras gastroduodenales.

Las hojas, al igual que la planta fresca, se emplean como reconstituyentes y remineralizantes, por su gran contenido en sales minerales de hierro, calcio, sílice, azufre, potasio y manganeso.

También contiene clorofila y ácidos orgánicos, a los que debe su marcado efecto diurético, razón por la que se emplea muy comúnmente en oligurias, urolitiasis, nefritis, edemas, obesidad e incluso (de forma externa) en casos de reumatismo y gota.

Se ha observado que presenta una cierta acción antidiabética, por lo que se puede emplear asimismo en determinados cuadros de diabetes.
Por último, contiene provitamina A y mucílago.

.- Decocción de las hojas. Tres gramos de hojas trituradas se añaden a 250 mililitros de agua hirviendo, dejándolo hervir durante tres minutos, para después -todavía caliente- dejarlo en reposo durante veinte minutos.

El líquido obtenido se puede administrar hasta tres veces al día.

.- Decocción de las raíces. Se añaden cuarenta gramos a un litro de agua, dejándolo hervir durante diez minutos.

Del líquido obtenido se puede tomar una taza, tres veces al día.

.- Jugo de la planta fresca. Se extrae y se emplea para empapar compresas que se aplican sobre la piel, con el fin de calmar afecciones reumáticas.

También se utiliza como hemostático, pues corta el flujo de sangre presente en casos de epistaxis.

Antidiarreico. Diurético. Antiinflamatorio

Ortiga menor (Urticaria urens)

Es una planta anual que no alcanza más de dos palmos de altura.

Es muy fácil diferenciarla de la ortiga mayor, pues su aspecto es totalmente diferente: las raíces son bastante más delgadas y pequeñas, no tienen una cepa tan robusta como la mayor y su tamaño en general es mucho menor.

El tallo es bastante delgado y tieso.

Las hojas nacen del tallo unidas por un pequeño rabillo que es, como toda la planta, bastante fino.

Son pequeñas, con forma ovalada y bordes dentados.

Tanto la ortiga mayor como la menor son plantas bastante frecuentes en toda la Península.

En concreto, la ortiga menor se cría sobre todo en tierras de labranza y lugares incultos.

Las flores de esta planta son poco vistosas, bastante pequeñas y están formadas por un cáliz que suele tener cinco sépalos y cinco estambres.

Normalmente florecen durante todo el año, incluso durante el invierno si la planta se encuentra en lugar recogido.

Se usa toda la planta y por tanto se recolecta entera.

Puede utilizarse seca o recién recogida, por lo que parte de las ortigas se ponen a secar en un lugar sombrío y sin humedad y
el resto se mantiene fresco para su posterior uso.

Sus aplicaciones son muy parecidas a las de la ortiga mayor.

Desde hace muchos años se emplean en hemorragias, ya que actúan como buen vasoconstrictor.

En algunas ocasiones se utilizan como remedio casero en casos de intoxicación con moluscos y crustáceos.

Se emplea asimismo para curar problemas reumáticos, frotando la planta recién arrancada directamente sobre la zona afectada.

Además de las propiedades comunes, la ortiga menor se utiliza en quemaduras de primer grado y en urticarias.

La ortiga menor es una planta bastante utilizada en diferentes campos de la medicina, a pesar de que en un principio pueda resultarnos muy desagradable, ya que como habremos podido comprobar la mayoría de nosotros, cuando nos acercamos a ella sin la protección adecuada produce un desagradable escozor en la zona donde hayan penetrado los pelos urticantes.

.- Cocimiento. Se pone agua a hervir y se añade un puñado de ortigas.

Después se cuela y se pueden tomar todas las tazas que se deseen, pues es un buen alimento, especialmente para los diabéticos.

.- Jarabe. Se utiliza el agua con que se hierve las ortigas, después de filtrarla, y se añade una gran cantidad de azúcar.

Se puede conservar durante mucho tiempo y tiene los mismos efectos que la cocción, aunque ya no lo pueden tomar los diabéticos al contener gran cantidad de azúcar.

.- Tintura. Se utiliza la planta desecada y alcohol.

Este preparado es muy eficaz en problemas de piel.

Diurético. Astringente. Remineralizante

Ortiga muerta (Lamium album)

La ortiga muerta es una planta herbácea, muy parecida a la ortiga mayor aunque sus flores se diferencian morfológicamente.

Tiene un tallo anguloso ascendente, con hojas opuestas de forma aovada y grandes dientes en los bordes.

Las flores se aglomeran en las axilas de las hojas superiores y toda la planta se halla recubierta por unos finos pelos.

Es una hierba muy corriente en toda Europa, donde suele aparecer como mala hierba en jardines, entre la maleza y en lugares no cultivados.

En España abunda en los valles de todo el norte, especialmente en los del Pirineo y la cordillera cantábrica.

La ortiga muerta florece con la primavera, prolongándose durante todo el verano; la mejor época para diferenciarla de la ortiga común es precisamente cuando la planta está florida.

Para la recolección se recogen las sumidades floridas cuando se están abriendo las primeras flores, pues luego pierden rápidamente sus facultades.

Popularmente, la recogida se hace en días secos y soleados, a media mañana, cuando el rocío ya se ha desvanecido.

El proceso de secado, a su vez, se ha de realizar rápidamente, extendiendo las sumidades floridas en capas finas, a la sombra, o en secadero a 40ºC.

Una vez secas, su olor es meloso y su sabor amargo.

Es importante guardarlas al abrigo de la humedad.

La planta contiene materias tánicas, mucílagos, azúcares, un glucósido y trazas de un aceite esencial.

Según algunos autores, también contiene una saponina que disminuye en concentración a medida que se asciende hacia las hojas y las flores.

Sus propiedades farmacológicas más características se refieren a sus acciones tónica y astringente -debidas a los taninos- y antiséptica y levemente hemostática por los flavonoides y fenoles; asimismo, la presencia de mucílago le confiere una acción demulcente.

Por todo ello su uso está indicado en diarreas, bronquitis, dolores menstruales y otras afecciones ginecológicas.

Popularmente, se han achacado a la planta propiedades depurativas, hipoglucemiantes y antirreumáticas.

Además, externamente se ha utilizado en inflamaciones vaginales, hemorroides, faringitis, estomatitis y quemaduras.

Otra característica de esta planta -y que tiene también que ver con su popularidad- es su total inocuidad; incluso en algunos países europeos, en épocas de mucha hambre, se utilizaron sus hojas, hervidas y sazonadas con determinados condimentos, como alimento de primera mano.

.- Infusión. 30 gr. de sumidades floridas en 1 litro de agua.

De esta infusión se pueden tomar hasta 3 tazas al día, preferentemente después de las comidas.

.- Extractos. Si partimos del extracto fluido, se pueden tomar de 20-30 gotas, 3 veces al día; si se trata del extracto seco, basta con una dosis entre 0,5 y 2 gr. al día, repartidos en las comidas.

.- Jarabe. Se puede preparar un jarabe a partir de la tintura de la planta.

.- Uso externo. Hirviendo la planta un par de horas y dejándola luego en maceración se obtiene el mucílago de la planta, muy útil para atenuar el dolor de pies hinchados.

Se aplica directamente.

Astringente. Antiséptico. Hemostático

Oruga (Eruca vesicaria)

La oruga es una pequeña hierba anual perteneciente a la familia de las crucíferas, la cual se compone de plantas herbáceas anuales o vivaces, repartidas por los países cálidos, templados y fríos de casi todo el globo.

Es una hierba que se parece a un helecho por la forma de sus hojas, aunque estas son mucho más pequeñas y aparecen profundamente divididas.

Las flores son pequeñas, espolonadas en la base y de un color blanquecino amarillento.

El fruto es una cápsula redonda, llena de pequeñísimas semillas de forma ovoide, oscuras y de superficie muy desigual.

Se cría entre muros y rocas, en lugares sombríos ligeramente húmedos de casi todo el país, aunque se distribuye de distinta manera según la zona.

Es más común encontrarla en la mitad oriental de la Península.Florece durante toda la primavera y verano, hasta bien entrado el otoño, aunque en los países más cálidos se encuentra florida todo el año.

De la recolección interesan principalmente sus semillas, que deben recogerse cuando la planta está florida y el fruto se encuentra a punto de abrirse.

Las plantas de esta familia no producen alcaloides, y si lo hacen es en cantidades mínimas, por lo que no merece la pena prestarles mucha atención.

Lo más importante de la oruga es que elabora gran cantidad de glucósidos, algunos de ellos de gran actividad farmacológica y muy tóxicos, sobre todo si se emplean de forma casera, sin consentimiento de personal médico.

De la composición de esta planta no se sabe mucho más, pues los datos con los que contamos son muy antiguos y por tanto poco fiables.

Se sabe que contiene algunos ácidos como el tartárico, acético, tánico y antirrínico.

Del resto de sus componentes no se puede decir mucho más.

En cuanto a sus virtudes, desde siempre se la ha considerado un buen remedio como antiescorbútico, enfermedad producida por deficiencia de vitamina C o ácido ascórbico.

La razón de utilizar esta hierba para resolver esta importante carencia radica en su sabor dulce más que en su composición, pues no se sabe que contenga cantidades importantes de esta vitamina.

Otros usos que se le han dado es como estimulante y diurético, pero sin una gran actividad.

En este mismo género existen algunas especies con propiedades más marcadas, así que la oruga en la actualidad se emplea muy poco.

Como no es una planta muy utilizada, se dispone de poca información en cuanto a sus usos populares.

Generalmente, se suelen emplear las semillas.

Las virtudes de esta planta son muy semejantes a las de la mostaza y se puede administrar igual que ella.

Antiescorbútico. Estimulante. Diurético

Oruga marítima (Cakile maritima)

La oruga marítima es una hierba muy ramosa, con ramas que se tumban fácilmente y una raíz largamente ramificada y endurecida.

Toda la planta es lampiña y glauca.

Las hojas se encuentran esparcidas y son muy carnosas; están divididas en tres o cuatro pares de segmentos muy profundos que llegan hasta la vena de en medio de la hoja.

Las flores se prolongan en ramilletes a medida que surgen y se abren nuevas flores en los extremos de las ramas.

Se cría en los arenales del litoral, en ambos mares.

Esta hierba se encuentra florida casi todo el año.

De la recolección con fines medicinales interesan los tallos y las ramas.

La recolección se puede hacer en cualquier época del año, aprovechándose -como ya hemos dicho- cualquier parte verde de la planta.

Se suele usar en estado fresco, ya que lo que interesa es el jugo que se extrae de sus partes verdes.

La oruga marítima contiene cantidades considerables de vita-
mina C, llamado también ácido ascórbico.

Es asimismo bastante rica en sulfuros, fosfatos, etc., y en los tallos podemos encontrar hasta una tercera parte de su peso en jugo, donde se encuentran las principales virtudes de la planta.

Se usa principalmente contra el escorbuto, por la gran cantidad disponible de vitamina C en la planta fresca tomada cruda.

Se estima que el jugo que se extrae machacando hojas recién cogidas y colando el zumo previamente endulzado con azúcar es un buen remedio contra los catarros bronquiales.

Asimismo, de forma externa, es un remedio eficaz como cicatrizante.

En realidad, esta planta tiene poca aplicación desde el punto de vista médico.

Antiguamente, cuando el escorbuto era una gran epidemia que diezmaba a la población, cualquier remedio que pudiera paliar esta situación se empleaba sin más.

En nuestros días, dicha enfermedad - que se debe a un aporte insuficiente de vitamina C- apenas se da en la población, por lo que estos remedios caseros dejaron de tener utilidad y casi todos han quedado relegados a alguna vieja receta doméstica.

.- Zumo. Tal y como hemos comentado en el apartado anterior, el zumo fresco preparado a gusto de cada cual resulta una fuente inagotable de vitamina C.

Recordemos que es mejor emplear la planta recién recolectada, ya que es en ese momento cuando más rica aparece en principios activos.

Si no se puede disponer de la planta en estado fresco se puede preparar de la misma forma, aunque lógicamente se dispondrá de menor cantidad de zumo.

Antiescorbútico. Aperitivo. Excitante

Oxicedro (Juniperus oxycedrus)

El oxicedro es un arbusto que no suele superar los 2 m. de altura, excepto en los casos en que crece libremente.

Por lo general, si no se poseen unos conocimientos esenciales, es fácil confundirlo con el enebro.

Sin embargo, en el haz de las hojitas del oxicedro se observan 2 bandas blancas separadas por una línea verde, mientras que el enebro presenta una sola banda.

El gálbulo de esta especie es mayor que el del enebro y presenta además un color rojizo característico, muy distinto al color negro azulado del gálbulo del enebro.

Se cría por todas las comarcas de la cuenca mediterránea y en las laderas soleadas y secas de nuestros montes.

Este arbusto suele convivir con la encina y el pino de Alepo.

Florece en primavera.

De la recolección interesa lo que se conoce como aceite de cada o miera que se obtiene por destilación en seco de la madera de oxicedro.

Para esta destilación se utilizan troncos y raíces gruesas.

La composición del aceite de cada varía enormemente según su lugar de procedencia.

En general está constituido por una gran cantidad de resina y por compuestos fenólicos variados como el guayacol, el etilguayacol y el cresol.

Esta composición confiere al aceite de cada interesantes propiedades antisépticas y parasiticidas.

Está especialmente indicado en uso externo contra la sarna, la pediculosis, la psoriasis y la dermatitis seborreica.

Esta propiedad parasiticida era ya conocida en la antigüedad: a su resina se le atribuían propiedades maravillosas para matar gusanos y el aceite se utilizaba para acabar con las liendres y los piojos.

En la actualidad, el aceite de cada forma parte de distintos preparados de uso externo, casi todos ellos destinados a tratar enfermedades de la piel.

Debido a los avances de la ciencia, cada vez existen más variedades de preparados dermatológicos en el mercado, por lo que los preparados como la miera se van quedando obsoletos.

Por otra parte, no existe aún un remedio para enfermedades del tipo de las psoriasis; tan solo algunos medicamentos que reducen los síntomas.

Como antes mencionábamos, existen pomadas, linimentos, champúes, lociones, etc. que en su mayoría contienen, junto con otros componentes, un 5% de aceite de cada.

Normalmente se realiza una aplicación diaria durante una temporada, descansando después otro período para no dañar demasiado la piel.

Antiséptico. Parasiticida. Antipsoriásico

Palmito (Chamaerops humilis)

El palmito es un árbol perteneciente a la familia de las palmáceas, que abarca más de 1000 especies arbóreas; al palmito es fácil diferenciarlo ya que es la única especie que se da de por sí en nuestro país y en toda Europa.

Si se deja crecer sin la intervención del hombre puede alcanzar varios metros de altura, y su porte es muy elegante.

Las hojas están divididas en gajos, de manera palmeada, con los rabillos armados de espinas vulnerantes.

En esta especie hay plantas macho y hembra.

Se cría por toda la costa mediterránea en laderas, collados y barrancos secos, incluso en acantilados.

Por la costa atlántica también es posible encontrar algunos ejemplares.

Florece en primavera, aunque los frutos los da un poco más tarde.

Precisamente de la recolección con fines medicinales interesan esos pequeños frutos llamados dátiles.

Antiguamente también se utilizaban las raíces, pero con el tiempo fueron cayendo en el olvido.

La composición del palmito es bastante compleja: en las hojas desecadas encontramos un alcohol llamado quercita, de igual naturaleza que el que se halla en los robles.

En los huesos de los dátiles se ha encontrado un carbohidrato del grupo de las mananas y en las raíces aparecen cantidades importantes de glucosa, sacarosa y almidón.

No contiene ni glucósidos ni alcaloides.

El dátil o palmiche -como también se le conoce- contiene mucha materia tánica, sobre todo cuando no está completamente maduro.

Esta composición hace que esté especialmente indicado para combatir diarreas y todo tipo de flujos de vientre; se recomienda tomarlos como único alimento mientras dure la diarrea, junto con abundante líquido para reponer el balance hídrico.

También se usa como alimento, y así forma parte de la alimentación de muchos pueblos en donde escasean otros nutrientes.

El palmito no era conocido por nuestros antiguos botánicos, pero una vez que se descubrieron sus propiedades alcanzó mucha popularidad; así pues, hoy en día se trata de un fruto muy apreciado aunque poco consumido en nuestro país.

Los dátiles se consumen como cualquier otra fruta.

Se trata de un pequeño manjar del que se puede disfrutar cuanto se quiera, recordando tan solo que no es bueno darse un atracón de dátiles, pues puede provocar estreñimiento o, mejor dicho, un tapón al final del tubo digestivo que podría durar varios días.

La raíz apenas se usa, por lo que no merece la pena comentar nada acerca de su administración.

Tan solo cabe añadir que en algunos sitios se vende, debidamente preparada, como falsa zarzaparrilla.

Antidiarreico. Astringente. Nutritivo

Pampajarito (Sedum acre)

El pampajarito es una hierbecilla que apenas llega a los 20 cm. de altura.

Con sus brotes estériles suele formar céspedes más o menos densos, de un color verde pajizo.

Posee unas hojas muy pequeñas pero muy carnosas, de figura ovoide y muy juntas unas con otras.

Las flores se forman en las sumidades de las ramitas y son de un intenso color amarillo, entre dorado y alimonado.

Al paladar la planta tiene sabor acre, picante, aunque existen variedades totalmente insípidas.

Se cría como mala hierba en muros, tejados, roquedades, etc. de casi toda la península, hallándose incluso a más de 2000 metros.

El pampajarito florece en el mes de mayo y junio, retrasándose hasta junio en las montañas.

Para fines medicinales interesa toda la planta fresca, que se debe recolectar en primavera y verano.

Al desecarse pierde gran parte de sus propiedades, por lo que conviene tener cuidado.

La planta contiene sales de calcio, azúcar reductor, rutina, gran cantidad de mucílago, resinas y materias gomosas.

Se encuentra en fase de estudio la posibilidad de que contenga un alcaloide, pero en la actualidad no está confirmado.

De sus virtudes, la más conocida es la que se refiere a su acción como irritante, tanto externa como internamente.

Por ello hay que evitar su uso en el caso de que el aparato digestivo o las vías urinarias estén inflamadas.

Si se administra en grandes dosis -alrededor de 10 gr.- actúa como un potente emético, produciendo náuseas al mismo tiempo.

También es un purgante en dosis extremas.

Según algunos autores, con dosis de 150 gr. aproximadamente, se puede matar a un perro de tamaño medio.

No es una hierba que se utilice mucho en la actualidad.

Aunque a veces pueda interesar el provocar vómitos o usar un purgante drástico, con esta planta se consigue más perjuicios que benefi-

cios, pues su poder irritante puede ocasionar serios problemas.

En la actualidad se dispone de plantas mucho mejor conocidas y estudiadas, que pueden ejercer las mismas acciones evitando esos desagradables efectos secundarios.

.- Cocimiento. Se pone un litro de agua a calentar y se añaden 30 gr. de la planta; se deja enfriar y se cuelan los restos de la planta.

Se toma una taza después de las comidas, como diurético.

Si el sabor no resulta muy agradable se puede endulzar el preparado con azúcar o miel.

.- Emplasto. Se coloca la planta fresca en un mortero y se tritura hasta dejarla muy desmenuzada.

Se pone en un trapo húmedo,

.- Forma externa. Con la hierba fresca machacada se prepara una cataplasma que se aplica directamente sobre callos y durezas.

Por último, hay que comentar que esta hierba forma parte de la composición de algunos remedios homeopáticos.

Purgante. Emético. Antitusivo

Pamplina de agua (Samolus valerandi)

La pamplina de agua es una simpática hierbecilla que apenas rebasa los 40 cm. de altura.

Es de color verde pálido y totalmente lampiña, desde la base hasta las partes superiores.

Las hojas son de forma aovada, excepto la parte ancha en su extremo superior que forma un pequeño rabillo.

En el encuentro de las hojas nacen ramilletes de flores menudas, generalmente de color blanco.

El fruto también es muy pequeño y queda encerrado en el cáliz.

Se cría allí donde haya humedad: a la vera de fuentes, riachuelos, acequias, etc.

Empieza a florecer en mayo, prolongándose hasta finales del verano.

De la recolección con fines medicinales interesa la planta entera.

La mejor época para proceder a su recolección es en primavera, justo antes de que comience la floración.

Solamente se dejan las raíces y se aprovecha el resto de la hierba.

Sobre la composición de la pamplina de agua poco se puede decir, ya que no ha sido estudiada en profundidad.

Parece ser que contiene un poco de primaverasa, una enzima común en otras especies de la misma familia.

También se sabe que es muy rica en vitamina C y que su principal virtud radica en ser una planta antiescorbútica.

El escorbuto es una enfermedad provocada por la deficiencia de esta vitamina; en la actualidad no es muy corriente, pero antiguamente provocaba grandes epidemias.

La vitamina C es sin lugar a dudas la vitamina que más paginas ha llenado de la literatura médica, la más usada y popular.

Químicamente se identifica con el ácido ascórbico.

Entre sus efectos más marcados sobre el organismo cabe destacar que participa en la síntesis del colágeno, siendo por tanto indispensable para la estabilidad del tejido conjuntivo; también interviene en la síntesis de corticoides y ayuda a la absorción del hierro.

Estas son solo algunas de las funciones de esta preciada vitamina.

No es de extrañar, pues, que el hombre haya buscado desde su descubrimiento aquellas fuentes que le proporcionaran tan útil sustancia.

Aunque en la actualidad es difícil encontrar deficiencias de esta vitamina, pueden hallarse algunos casos en ancianos que viven solos, fumadores enpedernidos, alcohólicos y adeptos a dietas inadecuadas.

Esta planta es solo un ejemplo de fuente natural de vitamina C.

Además, en este caso la hierba se puede consumir entera, como si se tratara de una ensalada, lo que facilita su administración.

Como ya hemos comentado, la mejor forma de aprovechar esta planta es consumirla en forma de ensaladas.

En Cataluña es muy común comer estas hierbas: juntan 2 ó 3 de diferentes especies con las que preparan exquisitas ensaladas silvestres.
Antiescorbútico. Vulnerario. Aperitivo

Pamporcino (Cyclamen balearicum)

Es una planta vivaz que brota de un tubérculo de pequeñas dimensiones.

Las hojas son bastante grandes, con forma acorazonada, de color verde y con pequeñas manchas difuminadas en blanco por el haz y en un tono rojizo por el envés; están unidas directamente al tubérculo por medio de tallitos muy largos y delgados.

El pamporcino es originario de las regiones mediterráneas de Asia Menor y Europa meridional.

Se cría en las grietas de las rocas o a la sombra de arbustos como el lentisco o los acebuches.

Se puede encontrar en la Europa occidental, y dentro de España solo la podemos hallar en Mallorca o Menorca, pero no en la Península.

Las flores están directamente unidas al tubérculo por tallos finos y delgados, de la misma manera que las hojas.

Son bastante pequeñas, con un tamaño que no supera los dos centímetros.

Están formadas por un cáliz con cinco sépalos y una corola de color rosa dividida en grandes gajos.

Florece de marzo a abril cuando ya es planta adulta, porque desde que es plantada hasta que florece por primera vez pueden pasar hasta cuatro años.

El fruto está formado por una especie de cápsula carnosa que se divide en cinco valvas.

La parte utilizada de esta planta es el tubérculo, que en algunos casos se pone a secar y en otros no, ya que se puede utilizar tanto fresco como seco.

No se conocen con exactitud las sustancias que lo componen.

Se suele utilizar como purgante muy fuerte y como vomitivo cuando está recién cogido y se mantiene fresco.

Pero su uso no está recomendado en ninguno de los dos casos, ya que existen muchas plantas que pueden desempeñar perfectamente estas funciones y no son tan peligrosas como el pamporcino, que es una planta muy tóxica.

Por lo tanto, no se debe utilizar y hay que tener mucho cuidado con ella porque su ingestión puede traer graves consecuencias, como sudores fríos, vértigos, convulsiones, etc., pudiendo llegar a producir la muerte.

Es una planta muy utilizada para dar de comer a algunos animales como los cerdos, a los que no les hace ningún daño.

Si se dejan secar o se asan, los tubérculos pueden llegar a ser inofensivos incluso para el hombre.

.- Tintura alcohólica. Se toman de 10 a 15 gotas de tintura alcohólica del tubérculo fresco por día, repartiendo la dosis en dos o tres tomas.

Hay que tener mucho cuidado con este preparado, pues puede resultar peligroso.

.- Ungüento. Se prepara aceite del tubérculo utilizando su zumo o después de haber realizado una cocción del mismo; se añaden otros purgantes como acíbar o jalapa.

Se aplica externamente sobre el vientre.

Purgante. Tóxico. Emético

Pan y quesillo (Capsella Bursa-pastoris)

Planta anual que mide de 1 a 2 palmos de altura y que pertenece a la familia de las crucíferas; debe su peculiar nombre a la forma de sus frutos, que semejan el zurrón que llevan los pastores de ciertas regiones.

Es una planta que vegeta en los bosques, en las laderas de los caminos, a la sombra o al sol indistintamente y se encuentra en todos los lugares de la península, desde el mar hasta la montaña.

Sólo exige que el terreno donde crece no sea muy seco.

La planta florece casi todo el año, si el suelo no se seca mucho; en tierras bajas suele florecer a finales del invierno y primavera.

Para su recolección se toma toda la planta y sobre todo es importante coger el tallo foliado al principio de la floración y cortarlo a mano; luego se pone a secar en capas finas, dándole vueltas con frecuencia, y a una temperatura inferior a los 40 ºC.

La planta contiene aminas tipo colina, tiramina e histamina; también tiene flavonoides, ácido fumárico y taminos, así como un alcaloide: la bursina.

A la planta se le reconocen propiedades vasoconstrictoras, hipertensoras, hemostáticas, diuréticas y cicatrizantes.

Se emplea principalmente para regular el flujo menstrual, tanto en casos de menstruación excesiva como cuando ésta es escasa e irregular; es un tónico uterino muy bueno.

Por su efecto hemostático se utiliza asimismo para cortar flujos de sangre nasales.

Se cree que su acción se centra en un efecto tónico y estimulante sobre los vasos motores centrales, con una acción leve pero continuada.

Está indicada en los siguientes casos: varices, hemorroides, hipotensión, hemorragias y cicatrización de heridas.

Debido a su efecto hipertensor no se recomienda un uso continuado, sino que se debe prescribir en forma de curas alternas, no siendo aconsejable su uso interno durante más de diez días seguidos.

.- Tintura. De uso interno. Se maceran durante una semana 30 g. de hojas en 100 g. de alcohol rebajado; después se filtra el líquido y se conserva en un frasquito con un tapón cuentagotas.

Resulta muy útil en casos de diarrea y disentería, en los que se recomienda tomar 20 gotas cada 5 horas.

.- Infusión. En un litro de agua hirviendo se vierten 50 g. de hojas y 50 g. de otra planta llamada artemisa; se deja reposar 20 minutos, se filtra y azucara, bebiendo un vasito de la infusión cada hora.

Con ello se regulan las menstruaciones abundantes y dolorosas.

.- Uso externo. Se aplica directamente sobre las heridas el jugo de esta planta en forma de lavados o compresas, con lo que se consigue un efecto cicatrizante.

En farmacia se puede encontrar la planta ya troceada para infusión, la tintura y el extracto fluido, además de otras presentaciones compuestas.

Cicatrizante. Hemostático. Hipotensor

Pánace (Opopanax chironium)

El pánace es una hierba vivaz perteneciente a la familia de las umbelíferas que en ocasiones podemos encontrar engrosada en su parte inferior; los tallos son recios y se hallan cubiertos de numerosas escamas reflexas y ciliadas en su ápice.

Presenta una disposición alterna de las hojas que son alargadas y pequeñas con un corto peciolo; las hojas de la base se subdividen hasta tres veces, con dientecitos bastante regulares en los bordes y son más pequeñas en la parte superior del tallo.

Se cría en las laderas sombrías y no demasiado secas, de tierra baja, desde Cataluña hasta Andalucía aunque no de forma abundante.

El pánace florece en junio o incluso antes en las provincias más meridionales y sus frutos maduran en septiembre y octubre; la parte que más interesa en la recolección con fines medicinales son las resinas del tallo y la raíz.

Para recogerla se arrancan las raíces al empezar el otoño y se les quita la corteza que se corta a pedazos que se desecan y guardan.

En cuanto a la recolección del fruto, conviene esperar a finales del verano para que esté bien maduro aunque éste no tiene mayor interés ya que lo que mas nos interesa es el jugo lechoso que mana de la raíz y el tallo al hacer pequeños cortes en la superficie.

Este jugo solidifica y tiene - como ahora veremos- gran valor en algunas culturas.

Las partes herbáceas del pánace contienen materias tánicas que en la raíz se elevan a más del 10%. y una esencia con un olor parecido al que despide la manzanilla.

La raíz contiene además resinas, gomas, materias grasas y, según algunos autores, una sustancia hemolítica que posiblemente sea de naturaleza saponínica.

Como comentábamos anteriormente, lo que mas interesa desde el punto de vista medicinal es el jugo lechoso que se extrae de la raíz y la corteza; este jugo se solidifica y constituye una de las suertes de opopónaco del comercio, considerado por sus amplias virtudes como antiespasmódico y expectorante.

Éstas son sus principales virtudes al margen de otras que se le atribuyen, posiblemente sin fundamento alguno; una de éstas es la que hace referencia a las hojas que popularmente se utilizan contra las inflamaciones de las vías respiratorias y digestivas, para combatir catarros bronquiales, calmar la tos, rebajar la inflamación de hemorroides, etc., no obstante, estas propiedades son de muy dudosa credibilidad y mas bien atienden a falsas creencias populares.

En nuestro país, esta planta no se usa en absoluto, ni ella ni el opopónaco.

Al ser una planta poco o nada usada en nuestras tierras, se desconoce la forma de administración de la misma, aconsejando en cualquier caso, el consultar con un especialista en el tema.

Expectorante. Antiespasmódico

Parietaria (Parietaria officinalis)

Es una planta cuyo hábitat más favorable lo forman las paredes y muros a los que se une por las rendijas que éstos presentan.

En terrenos adecuados puede llegar a crecer hasta dos metros de altura, con tierra bien estercolada y en zonas sombrías.

Pero cuando las condiciones no son todo lo favorables que debieran, su altura se ve reducida hasta los cincuenta centímetros.
Sus hojas tienen forma ovoide, son de color verde brillante en la zona del haz y sin brillo o mate en la zona del envés; se unen al tallo con un cabillo de longitud media, que supone la mitad del tamaño de la propia hoja.

Los nervios de ésta se observan visiblemente, tanto en el haz como en el envés.

Florece durante la mayor parte del año, dependiendo de la zona donde se desarrolle.

Las flores, en cualquier caso, son de pequeño tamaño, con una coloración levemente rojiza.

Nacen unidas a las axilas de las hojas superiores.

Los frutos son pequeños, con una sola semilla en su interior.

La parietaria posee sales de potasio y flavonoides como el kampferol, que le proporciona una acción diurética muy marcada.

También encontramos sustancias amargas y taninos, que le confieren acción emoliente, colagoga, vulneraria y antirreumática, por lo que se emplea de forma externa para aliviar quemaduras y contusiones.

Administrada por vía oral ayuda en las afecciones de las vías urinarias más frecuentes, como en litiasis, cistitis, pielonefritis y oliguria.

También se emplea por su acción colagoga en disquinesias biliares y colelitiasis.

.- Infusión. Se añaden veinte gramos de las partes aéreas de esta planta sobre un litro de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante doce minutos; transcurrido este tiempo, se procede a filtrar el conjunto, obteniendo de esta forma un líquido del que se puede tomar una taza después de las principales comidas del día.

.- Jugo de la planta fresca. Se obtiene por medio de la expresión de las partes aéreas de la parietaria en un mortero de porcelana, sobre la que se añade una quinta parte del peso de la planta de agua, mejorando de esta forma su extracción.

El líquido que se obtiene después de esta operación se puede diluir en una proporción de cinco gramos con 200 mililitros de agua, para aplicar en forma de lavados y compresas sobre quemaduras y contusiones.

.- Jarabe. Se prepara un jarabe simple al que se le añade un 10% de extracto de esta planta.

Este jarabe puede administrarse con una cucharada sopera después de las principales comidas del día.

Diurético. Vulnerario. Emoliente

Parnasia (Parnassia palustris)

La parnasia es una pequeña planta vivaz de la familia de las saxifragáceas.

Tiene un rizoma que se prolonga horizontalmente casi a ras del suelo, sin profundizar demasiado.

En su extremo presenta una roseta de hojas con rabillo largo y forma acorazonada; del centro de esta roseta se alza un tallo que no alcanza más de medio metro de altura; es lampiño -al igual que toda la planta- y solo trae una hoja que se abraza a él por carecer de rabillo.

La parnasia florece de julio en adelante, prolongándose este período hasta bien entrado el otoño.

Se da preferentemente en prados de hierba baja más o menos húmedos, en bordes de arroyos, etc., por casi todo el Pirineo y otras montañas de la Península Ibérica.

De su recolección interesa toda la planta, que se recolecta cuando se encuentra totalmente florida.

Se pone a secar y se guarda en bolsas herméticas.

No es una planta con efectos muy marcados, o por lo menos no está estudiada y reconocida como tal.

De su composición cabe destacar la presencia de ácido tánico y poco más, ya que faltan análisis completos de esta especie.

En cuanto a sus virtudes, una de las más antiguas que se le atribuyen se refiere a que tonifica el corazón -propiedad que viene sugerida posiblemente por la forma acorazonada de sus hojas.

Este es otro ejemplo de cómo funcionaba antiguamente la teoría del signo, según la cual las semejanzas estructurales de una planta o parte de ella con algún órgano del cuerpo humano llevaban a pensar que esa planta tenía beneficiosos efectos sobre el órgano en cuestión.

Pero una vez más el tiempo demuestra que esta teoría carece de fundamento.

La parnasia se usa principalmente como astringente y antidiarreico, aunque también tiene cierto efecto cicatrizante que se emplea de forma externa.

Pero estos usos se han heredado de otros países, ya que aquí en España apenas goza de "crédito" popular; por esta razón no se le conocen nombres populares, y los únicos conocidos provienen de la antigua denominación latina de la planta, aunque no están muy extendidos.

En nuestra Península disponemos de muchas especies con reconocidos efectos astringentes, por lo que esta planta no aporta nada al panorama de las plantas medicinales ibéricas. De todas formas, siempre es bueno conocer otras variedades, pues nunca se sabe si tendremos que echar mano de ellas.

Al no ser una planta muy usada, se dispone de poca información respecto a su forma de administración.

Detallamos la siguiente:

.- Cocimiento. Se emplea a razón de 30-40 gr. de la planta machacada por litro de agua.

Se deja hervir durante unos minutos, filtrando el resultante una vez frío.

Se toman 2 ó 3 tazas al día, junto con las comidas.

Astringente. Cicatrizante. Antidiarreico

Patata (Solanum tuberosum)

Pocas plantas son tan conocidas en el mundo como la patata, por lo menos en lo que se refiere al tubérculo.

Desde que se introdujo en España traída de las Américas, su uso se popularizó enormemente; tanto, que hoy día no se concibe una alimentación sin patatas, en cualquiera de sus múltiples variedades.

Incluso uno de los platos más típicos españoles, la tortilla española, está hecha a base de patatas fritas y rebozadas en huevo.

Se cría en huertas y campos de secano de toda la Península y Baleares.

Actualmente se conocen más de mil variedades o razas de esta especie, obtenidas principalmente por mutaciones e hibridaciones a partir de estirpes naturales.

Florece en primavera y verano, según las distintas localidades.

La parte que interesa no sólo por su valor alimentario sino también por sus propiedades medicinales, es el tubérculo.

Este se recolecta entre abril y noviembre, aunque existen tantas variedades y tantos tipos de cosecha que es prematuro dar fechas de recolección.

Lo que importa es que se puede disponer de este tubérculo todo el año.

La patata contiene abundante almidón, sales minerales, oligoelementos y taninos.

También se han encontrado vitaminas B y C.

En los tallos y las hojas se han hallado alcaloides, uno de los cuales (el más abundante) es la solamina.

Este principio activo aumenta cuando la planta enverdece, bien por la radiación solar o bien al germinar.

Este alcaloide es tóxico y puede ocasionar problemas si se ingiere; por eso las partes verdes de la patata (hojas y tallo) deben desecharse.

No se conocen muchos casos de intoxicación, pero conviene tener cuidado.

Su ingestión puede producir gastroenteritis, vómitos y depresión respiratoria.

En los tubérculos no se encuentra este alcaloide, o si lo hace, es en cantidades mínimas, insuficientes para provocar una intoxicación.

En cuanto a las virtudes de la patata, se dice de ella que es un buen antiácido, indicado en casos de gastritis, úlcera gastroduodenal, o simplemente ardor de estómago.

Desde luego, se trata de un alimento altamente nutritivo, que combina prácticamente con todo.

La única precaución que hay que tener en cuenta es la de no abusar de ella si se tiene tendencia a engordar, y mucho menos frita; o de lo contrario, atenerse a las consecuencias.

.- Jugo fresco. Se extrae el jugo de la patata por métodos mecánicos.

La dosis usual establecida para que actúe como antiácido es de 100-150 cc. del jugo, 3 ó 4 veces al día.

.- Polvo. La patata rayada, puesta en forma de pomada o cataplasma, se puede usar de forma tópica en quemaduras, eczemas o cualquier síndrome acompañado de prurito.

Cocida, frita, asada o de cualquier otra manera resulta un alimento exquisito y es la mejor

forma de aprovechar este tubérculo americano.

Antiácido. Alimento

Pazote (Chenopodium ambrosioides)

Esta planta, originaria del Nuevo Continente -más concretamente de Méjico-, fue una de las muchas que con el descubrimiento de América se implantó en la Península; en nuestros días crece de forma espontánea en aquellos terrenos rurales que son ricos en nitrógeno, como los bordes de caminos, cascotes y en general aquellos en los que se puede apreciar el paso del hombre, pues al dejar productos que se descomponen con facilidad se favorece la formación del nitrógeno, imprescindible para el desarrollo de esta planta.

En la Península Ibérica se encuentra principalmente en la zona costera.

Las flores, muy pequeñas -de aproximadamente un milímetro-, aparecen entre julio y septiembre.

Se disponen en una especie de rosario, desde la unión entre las hojas y el tallo de la parte superior de la planta, y se pueden distinguir flores masculinas y femeninas; estas últimas carecen por completo de estambres, mientras que las masculinas poseen unos cuatro estambres.

De su fecundación se obtiene un fruto pequeño, de formas redondeadas y color negro.

El fruto, cuando todavía está recubierto por la cubierta floral, posee en su parte más externa unas formaciones con gran cúmulo de aceites, que se utilizan para la destilación y la obtención de la esencia.

Las hojas -sobre todo aquellas que forman la sumidad florida- tienen un sabor aromático por el contenido en esencias, que puede aumentar según el tipo de terreno y de clima donde se encuentre enclavada esta planta.

Su propia esencia es rica en un compuesto complejo llamado ascaridol, perteneciente al grupo químico de los peróxidos terpénicos que -aunque le confiere un olor desagradable- es la sustancia que dota a esta planta de una verdadera acción antivermífuga, con muy buenos resultados en el tratamiento contra los ascáridos y el anquilostoma duodenal.

Además contiene ácido salicílico, salicilato de metilo, safrol y alcanfor.

La cantidad de esencia que tiene la planta es muy baja, pues solo el 0.25 % del peso total de las flores y las hojas está constituido por esencia, por lo que para obtener una cantidad que se pueda utilizar de esencia se necesita un gran número de flores y hojas.

El aceite esencial no se debe usar en remedios de medicina casera, ya que es tóxico y debe emplearse únicamente mediante prescripción de un médico especialista en plantas.

.- Infusión. Se añaden cuatro gramos de sumidad florida a medio litro de agua hervida y se mantiene en contacto durante un intervalo de doce minutos, después del cual se procede a su filtrado; el líquido todavía caliente se toma después de las comidas como tónico estomacal.

La infusión debe ser reciente para mantener sus propiedades.

Estomacal. Vermífugo. Tóxico

Pebrazo (Lactarius piperatus)

El pebrazo es un hongo de dimensiones muy reducidas, pues su medida más habitual es de medio palmo de diámetro, aunque en condiciones propicias puede llegar a duplicar su tamaño.

El sombrero puede alcanzar los 20 centímetros de diámetro y el pie (aunque es muy largo) no suele superar el tamaño del sombrero.

Su color es muy pálido, normalmente blanco, aunque en algunas ocasiones es beige claro.

La parte exterior -conocida como seta- carece de vello, y la parte del sombrero es muy carnosa aunque algo quebradiza.

Este hongo se encuentra por toda la Península; es una seta muy común y nace en grupos.

Normalmente se cría en bosques de zonas montañosas donde prácticamente no hay sol.

Se halla entre todo tipo de árboles: coníferas, planifolios, etc.

El pebrazo -como todos los hongos- carece de flores y por tanto no se puede hablar de época de floración.

La base vegetativa de los hongos está constituida por el micelio, formado por una serie de hebrillas que se alargan bajo tierra y que se unen al pie de la seta propiamente dicha; a diferencia de la parte exterior, perdura todo el año.

El aparato reproductor lo constituye la seta.

Las laminillas que hay en el sombrero contienen esporas; en esta familia suelen encontrarse dispuestas de forma radial y son bastante delgadas.

Las setas aparecen a finales de primavera o principios de verano, pero es muy raro que duren hasta el otoño.

Se recolecta el hongo entero durante los meses de verano.

Antiguamente se guardaba en frascos de cristal herméticamente cerrados para conservarlo.

Hoy en día, sin embargo, no es muy utilizada, así que cada vez se recolecta en menor cantidad.

Antiguamente se utilizaba este hongo para combatir enfermedades como la blenorragia, pero hoy ha sido sustitutido por antibióticos más eficaces.

No puede considerarse una seta comestible, ya que su látex tiene un sabor muy picante que podría producir irritaciones en las mucosas del aparato digestivo.

A pesar de ello, se ha empleado como comestible durante mucho tiempo, ya que macerándola y preparándola adecuadamente puede perder sus efectos nocivos.

.- Cocimiento. Se pone 1 litro de agua a hervir y se añaden unas cuantas setas.

Gracias a esta cocción se consigue eliminar el sabor picante de la seta y evitar problemas en el aparato digestivo.

.- Gastronomía. Se suele preparar asada a la parrilla, muy lentamente, para evitar que se queme.

Se va añadiendo aceite, poco a poco, al sombrerito.

Estos platos se preparaban antiguamente, pero en la actualidad no se utiliza mucho debido a su sabor picante, por lo que se la sustituye por otras setas de sabor más agradable.

Antibiótico. Contra la blenorragia.

Pendejo (Alyssum spinossum)

El pendejo es una mata bastante pequeña cuya altura varía de 5 a 25 cm en el mejor de los casos.

La planta está formada por una mata bastante leñosa de donde nacen las numerosas ramas que la forman.

El conjunto tiene forma redondeada.

Las hojas nacen en las ramas, se unen a éstas directamente sin utilizar ningún rabillo, están recubiertas de un vello bastante fino y son estrechas y alargadas, convirtiéndose su punta en una espina en algunas de ellas.

Esta planta se puede encontrar prácticamente en toda la Península, aunque es más común en la zona cercana a la costa mediterránea.

Se cría en lugares cubiertos de piedras o entre rocas.

Empieza a florecer en el mes de mayo, y dependiendo de la zona en la que se encuentre puede llegar a florecer hasta en el mes de julio o incluso agosto.

Las flores son bastante pequeñas, tienen un color blanquecino y nacen agrupadas en racimos.

El fruto tiene forma redondeada, también es muy pequeño y al igual que las flores se encuentra agrupado.

La parte empleada de esta planta es la sumidad herbácea, por lo que se puede recolectar en cualquier época, siendo recomendable que su recolección coincida con la época de floración que es cuando más activos se encuentran los principios de esta planta; si no interesan las flores, también se puede recolectar justo antes de que éstas empiecen a brotar.

Su composición no es conocida ya que debido a su escaso uso en medicina facultativa no se han realizado estudios serios sobre ella.

Es una planta muy poco utilizada en la actualidad; no es muy común en los compuestos farmacéuticos, tan solo se usa aunque muy poco, en la zona montañosa de Cataluña. Antiguamente se utilizaba como remedio casero para bajar la tensión y aliviar problemas de circulación de la sangre e incluso problemas de corazón; pero se ha probado que no produce grandes efectos y prácticamente no se utiliza en ningún sitio, siendo sustituida por otras plantas mucho más eficaces en este tipo de problemas.

.- Cocimiento. Se añaden las partes herbáceas de la planta a medio litro de agua y se deja calentar durante 5 minutos; se cuelan los restos de la planta y se añade azúcar si el sabor no resulta muy agradable.

Se toman tres tazas al día.

Hipotensor

CardiotónicoPensamiento (Viola tricolor)

El pensamiento es una planta anual muy variable en cuanto a su crecimiento; la forma más frecuente es lampiña, con las hojas inferiores acorazonadas y las superiores más estrechas y cortas de rabillo.

Las flores nacen de una en una en las axilas de las hojas superiores y presentan un color amarillo manchado de violeta.

Se cría preferentemente en montañas y linderos del campo, en vertederos y en jardines.

En nuestra península es fácil encontrarla, aunque hacia el sur se vuelve más escasa.

Su floración depende de la zona donde se halle; así, en las montañas se da en verano, mientras que en tierras bajas las flores abren a finales del invierno y comienzos de la primavera.

En cuanto a la recolección con fines medicinales, se debe coger la planta entera con la raíz y ponerla a secar lo más rápidamente posible; se extiende sobre cañizos en lugares bien ventilados a la sombra y sin que las plantas se cubran unas a otras.

Una vez secas, se deben conservar alejadas de la luz y en recipientes herméticos.

En la composición del pensamiento aparece un pigmento amarillo de naturaleza glucosídica, llamado vilacuercitrina, que aparece repartido de manera desigual por los diversos órganos de la planta.

También contiene ácido salicílico, tanino, saponinas, glucósidos flavónicos y cantidades importantes de vitamina C.

Todos estos componentes le proporcionan una acción diurética, demulcente y antiinflamatoria de uso externo.

Es además ligeramente laxante y antipruriginosa.

Antiguamente, el pensamiento se utilizaba para combatir ciertas enfermedades de la piel, como acné, psoriasis, urticaria y herpes.

Y tópicamente se ha empleado en afecciones tales como faringitis, amigdalitis, estomatitis y vaginitis.

Es una hierba que no da problemas de intoxicación, pero en algunas personas especialmente susceptibles puede provocar reacciones alérgicas tras un uso prolongado, que desaparecerán cuando cese la administración.

Además es conveniente que los niños no consuman la planta fresca, ya que en ellos puede actuar como purgante y emético.

.- Infusión. Se maceran durante toda la noche 8 gr. de flores y hojas secas de pensamiento en un cuarto de litro de agua fría.

Por la mañana se hierve todo y se añaden 100 cc. de leche azucarada; se filtra la bebida y se toma en ayunas.

Obra como depurativo general del organismo. Conviene continuar el tratamiento durante 20 días.

.- Jarabe. Se prepara con 30 gr. de la planta seca, que se hierven en medio litro de agua durante 2 horas; luego se añade a este preparado 1 kg. de azúcar.

Del jarabe resultante se toman varias tazas a lo largo del día.

.- Infusión de uso externo. Se hierven 30 gr. de la planta en medio litro de agua y se aplica en forma de compresas, colutorios, gargarismos e irrigaciones.

.- Cataplasma. Para ayudar a la cicatrización de heridas y úlceras.

Se prepara una cataplasma con flores y hojas machacadas, mezcladas con leche fría.

En el mercado farmacéutico existen cápsulas, extractos y tintura de la planta, además de varias presentaciones compuestas.

Diurético. Laxante. Antiinflamatorio

Peonia (Paeonia officinalis)

La peonia es una planta ornamental que se caracteriza por sus tubérculos subterráneos y su tallo liso, ramificado y cubierto de hojas fragmentadas.

En el ápice de los tallos aparecen unas flores grandes y hermosas que pueden ser blancas o de color vino.

El fruto es una cápsula que encierra brillantes semillas negras.

Se cría en las laderas de muchas montañas de la península y las islas Baleares.

Originaria del sudeste de Europa, por su gran valor ornamental se la cultiva bajo numerosas variedades, siendo las más apreciadas las de flores color rojo oscuro.

En la península florece en abril y en mayo en las islas Baleares.

Para uso medicinal se recolectan las flores, semillas y raíces.

De las flores lo que nos interesa son los pétalos que se recogen a mano y que después se ponen a secar a la sombra, en capas finas, para que conserven su perfume y color; las raíces se arrancan en primavera, se trocean y se secan; y las semillas se recolectan cuando ya están maduras.

La peonia posee principios activos como el peonol, la peoniflorina, taninos, ácidos orgánicos y azúcares.

Ya se utilizaba con fines medicinales en el siglo IV a.C., pero los datos de que disponemos actualmente no son muy fiables en cuanto a sus acciones terapéuticas.

Antibiótico. Antiinflamatorio

Perejil (Petroselinum hortense)

Planta con "fundamento" que con su tallo de aristas angulosas puede llegar a medir poco menos de un metro de altura.

Las hojas, de tono verde oscuro, están divididas en tres gajos que tienen el perímetro dentado de forma irregular y muy característica; un largo peciolo las une al tallo.

El griego Galeno, ya en su época de ejercicio profesional en Roma (allá por el siglo II), conocía las propiedades de esta planta para la eliminación de orina, propiedades que aún hoy día -después de transcurridos casi 2000 años- se mantienen vigentes.

La floración se produce en el mes de junio, dando lugar a unas florecillas dispuestas en forma de umbelas que pueden llegar a tener hasta veinte radios.

Las flores son de un color amarillento verdoso y de su maduración se obtienen los frutos, pequeños, redondeados y de color grisáceo.

La recolección de las distintas partes se realiza también en distintas épocas; así, si la parte a recolectar son las hojas, se procederá a recogerlas antes de producirse la floración; si lo que interesa es el fruto, se efectuará en los meses de agosto y septiembre; si por el contrario necesitamos las raíces, tendremos que llevar a cabo la recolección en otoño.

En el proceso de secado, para evitar posibles daños a la muestra, nunca se deberán superar los 35ºC de temperatura.

Antes de nada, es importante señalar su gran parecido con otra planta venenosa: la cicuta; de modo que si se coge silvestre en el campo, conviene cerciorarse antes de su verdadera identidad.

Contiene flavonoides, luteolol y apigenol y sales de potasio, lo que le proporciona acción diurética, empleándose en casos de oligurias, edemas y procesos de leve hipertensión.

Además presenta sales de hierro, calcio, fósforo, magnesio y varias más, que le confieren -junto con las vitaminas A, B y C- propiedades como remineralizante, tónico y antianémico, por lo que se emplea frecuentemente en casos de inapetencias y convalecencias de enfermedades.

La esencia del perejil contiene -entre otros- apiol y miristicina, de ahí su acción aperitiva y digestiva, empleándose en digestiones lentas que cursan con flatulencias y dispepsias.

Asimismo tiene acción emenagoga, capaz de regular casos de amenorreas y dismenorreas; pero en personas embarazadas pueden provocar graves alteraciones.

En algunos casos de halitosis también ha dado buenos resultados.

.- Infusión de hojas. Dos gramos de hojas de perejil se añaden a un vaso de agua hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos; después de filtrado, el líquido resultante se puede tomar antes de las comidas como digestivo.

Se puede ingerir en las dos principales comidas.

.- Decocción de raíces. Tres gramos de raíz se añaden a 250 centímetros cúbicos de agua que empiece a hervir, dejándolo hervir durante cinco minutos.

Después de 15 minutos de reposo, se puede tomar de igual modo que la infusión.

Diurético. Emenagogo. Tóxico

Perifollo (Anthriscus cerefolium)

El perifollo es una planta vivaz, dotada de un rizoma ramificado, de color pardo y provisto de yemas.

El tallo es ramoso, velludo y hueco.

Las hojas son tiernas y de un color verde claro, aunque las mas jóvenes tienen un tono grisáceo.

Las inflorescencias se encuentran en el extremo del tallo y son densas umbelas con un solo involucro floral, formado por brácteas lanceoladas y puntiagudas.

Las flores son blancas y poseen unos pétalos acorazonados, siendo de mayor tamaño los situados en la periferia de las umbelas.

El fruto es un aquenio negro, brillante, de forma cónica y alargada.

En forma silvestre se encuentra en el sur de Rusia y en diversos territorios del occidente de Asia, aunque también se cultiva en gran parte de Europa.

Florece a partir del mes de mayo.

Para uso medicinal interesa toda la planta fresca: se debe recoger antes o durante la floración, que es cuando más principios activos se encuentran en la droga.

Esta planta es muy poco utilizada en España, por lo que no se conoce en profundidad el proceso a seguir para su correcta recogida y tratamiento posterior.

Normalmente, la planta se puede adquirir ya preparada y lista para su uso.

Las hojas del perifollo contienen una materia amarga, de la cual conocemos actualmente muy poco; se sabe que contiene un glucósido llamado apiína.

En el fruto encontramos pequeñas cantidades de una esencia y las semillas pueden rendir hasta un 13% de aceite.

Realmente, el perifollo es más bien una planta de uso culinario, aunque se le reconocen algunas virtudes medicinales; así, favorece la eliminación de orina, es aperitiva, tónica y estimulante.

El tallo, fresco y triturado, puede aplicarse en uso tópico para calmar los dolores reumáticos y los producidos por la gota.

En algunos países el tallo seco se fuma, ejerciendo de esta manera una acción expectorante.

También se ha utilizado internamente para tratar el asma y las dificultades respiratorias de origen pulmonar.

En cualquier caso, es una planta poco conocida en nuestra cultura y sus propiedades pueden encontrarse en muchas otras especies cuyos efectos están mejor estudiados.

.- Planta fresca triturada. Se extrae el zumo pistándolo en un almirez.

Este jugo se puede tomar directamente.

.- Cocimiento. Con una pequeña cantidad de raíces y frutos se puede preparar una tisana que se administra en caso de dolores de garganta y en ciertos trastornos de la vejiga.

La tisana hecha con extractos de tallo seco se utiliza para conciliar el sueño.

.- Compresas. Se pone en infusión un puñado de hojas frescas en una cazuela de agua caliente.

Se deja templar, se filtra y se utiliza el líquido sobre compresas a aplicar sobre ojos inflamados por el viento, el frío o el sol.

Diurético. Aperitivo. Tónico

Perpetua (Helichrysum stoechas)

La perpetua amarilla es una hierba o pequeña mata perenne, ramosa, de tallos no muy altos, erguidos o tumbados y hojas muy angostas y blanquecinas, como toda la planta.

En la sumidad de los vástagos se forman unas cabezuelas pequeñas que nacen muy pegadas unas a otras.

Es una especie que cuenta con variedades que pueden llevar a confusión si no se conocen bien.

Se cría en los collados y laderas de todo tipo de terrenos de casi toda la Península.

La perpetua florece a finales de mayo y prolonga su floración durante gran parte del verano.

Para su recolección se debe esperar a que la planta esté florida, pues lo que interesan son las sumidades floridas.

Una vez recolectadas, se ponen a secar a la sombra o en secadero artificial -recordando siempre que no deben alcanzarse temperaturas muy altas, ya que se pueden alterar los principios activos que contiene.

Por último, se conserva en lugares herméticos y, si es posible, alejados de la luz.

La composición de la perpetua es muy compleja y no merece la pena entrar en detalles sobre ella.

No obstante, podemos comentar que tanto en los vástagos como en las cabezuelas se ha hallado una esencia que se encuentra en mayor concentración en los tallos, aunque estos datos pueden variar en función de dónde provenga la planta.

Desde siempre se le han reconocido sus virtudes para combatir catarros y demás molestias relacionadas.

Es pectoral, febrífugo, antitusígeno, antiséptico y antiinflamatorio.

Todas estas acciones las ejerce de una manera bastante suave, destacando entre ellas su poder contra los accesos de tos.

Se suele emplear en cocimiento y otras formas orales líquidas.

En algunas zonas se preparan infusiones a base de esta y otras plantas, que gozan de mucha popularidad.

El único problema de este tipo de preparados estriba en que si la persona presenta una sintomatología muy aguda, posiblemente deberá ponerse en manos de algún especialista que le recete una medicación mas fuerte,

pues estas tisanas preparadas a base de hierbas ejercen una acción muy suave.

.- Infusión. A partir de las cabezuelas se prepara una infusión, añadiendo a una taza de agua hirviendo un puñado de la planta; se deja enfriar y se edulcora a gusto de cada cual, tomando cuantas infusiones se deseen, a pequeños sorbitos.

.- Cocimiento. Se prepara de igual manera que la anterior, solo que dejando cocer la mezcla unos 10 minutos.

Antitusígeno. Antiinflamatorio. Antiséptico

Persicaria (Polygonum persicaria)

Planta de ciclo vital anual, con una altura que varía desde los veinte centímetros hasta llegar al metro.

Su tallo es muy recto, pero en determinadas circunstancias puede inclinarse hasta caer al suelo; en este caso, de cada nudo se genera una nueva raíz que mantiene la planta unida fuertemente al suelo, para con el tiempo volver a elevar otros tallos verticales y rectos.

Las hojas se caracterizan por su tonalidad verde oscura y su forma de lanza, en cuyo centro posee una mancha negruzca.

La floración se produce desde julio hasta octubre, proporcionando una serie de flores muy pequeñas y de tonalidad rosácea que se sitúan en los extremos superiores de los tallos.

Hay que reseñar que, a diferencia de las hojas que poseen pelos largos glandulosos, las flores no poseen ningún tipo de glándula.

El fruto que se genera después de su fecundación tiene un tamaño muy pequeño, generalmente es aplanado y con un cierto brillo.

El tallo y las hojas contienen una pequeña cantidad de tanino, que no alcanza más del dos por ciento del total del peso de la planta.

También contiene ácido gálico, por lo que -unido a la anterior cantidad de ácido tánico- se produce un sinergismo de sus efectos, y de ahí derivan tanto su efecto astringente local como sus propiedades hemostáticas.

Contiene además pequeñas cantidades de oxalato cálcico, que suponen no más del tres por ciento y que son responsables de la formación de cálculos renales si esta planta se emplea en cantidades excesivas.

También podemos encontrar entre los numerosos compuestos de esta planta cantidades representativas de ácido acético, ácido butírico y persicariol.
Todo lo anterior hace que esta especie sea empleada a nivel tópico, resultando bastante eficaz a la hora de curar llagas y úlceras dérmicas.

Administrada por vía oral puede tener efecto antidiarreico, producido por el ácido tánico, que ayuda a cortar este tipo de afecciones.

.- Decocción. Se añaden 25 gramos de tallos y hojas previamente triturados y desecados a un litro de agua hirviendo, manteniendo esta temperatura durante diez minutos; después se retira del fuego, procediendo a su filtrado.

Del líquido obtenido se puede tomar hasta tres tazas al día, para cortar los procesos diarreicos.

.- Decocción uso externo. Se toman sesenta gramos de las hojas y tallos troceados de esta planta y se añaden a un litro de agua hirviendo, dejándolo de esta forma durante quince minutos.

El líquido que se obtiene se emplea para empapar compresas que se aplicarán sobre llagas, heridas y úlceras a fin de conseguir su rápida cicatrización.

Vulnerario. Astringente. Antidiarreico

Pie de gato (Antennaria dioica)

El pie de gato es una planta herbácea vivaz, con tallo rastrero, horizontal, que forma unos densos céspedes debido a su intensa ramificación.

Las hojas terrestres tienen forma de lezna y las superiores son lineales y se encuentran abrazando al tallo.

Las cabezuelas florales están dispuestas en corimbos terminales.

Esta hierba ocupa un vasto territorio en el centro y norte de Europa, penetrando hasta Siberia.

Suele crecer en pendientes secas, lindes de campos, praderas y bosques, generalmente sobre sustrato arenoso.

En la Península Ibérica se puede encontrar por la zona del Pirineo y montañas próximas catalanas, así como en la cordillera cantábrica.

Florece a finales de la primavera, casi entrando el verano.

Se recolectan las cabezuelas florales; dentro de éstas hay unas de color violáceo con pistilo y otras blancas hermafroditas.

Las cabezuelas de color violáceo son más valiosas que las blancas.

La recogida debe hacerse cuando la planta está florida o a punto de florecer: se procede cortando el tallo un poco por debajo de la cabezuela; rápidamente deben ponerse a secar a la sombra y, una vez secas, guardarlas en lugar seco.

Las cabezuelas, ya desecadas, tienen un olor agradable y sabor amargo.

Las cabezuelas contienen resina, materias tánicas, fitosferina, un hidrocarburo y principios amargos.

También se encuentra abundante mucílago, sales potásicas y flavonoides.

Por la presencia de cantidades importantes de mucílago, al pie de gato se le atribuye una importante acción demulcente y antitusígena, formando parte de las llamadas "especies pectorales".

También se ha demostrado que las cabezuelas ejercen una notable acción sobre la vesícula biliar, en parte debido a los flavonoides que la componen.

Por ello se recomienda su empleo en afecciones hepáticas relacionadas con la secreción de bilis, así como en la ictericia.

Además tiene efecto diurético, más bien ligero, debido a las sales potásicas.

El pie de gato es una planta alpina.

El conocimiento de sus propiedades es relativamente moderno ya que durante muchos años se confundió con otras especies similares.

Quizá por ello en la actualidad no sea tan conocida como otras.

Al ser una planta poco conocida hasta hace relativamente poco tiempo no se conocen formas de administración más que en infusión.

.- Infusión. Se prepara a manera de té; para ello se añaden 30 gr. de cabezuelas por litro de agua, pudiéndose tomar hasta 3 tazas al día.

Si lo que se persigue son sus beneficiosos efectos sobre la secreción de bilis, entonces se puede triplicar la cantidad.

Antitusivo. Diurético. Colagogo

Pie de león (Alchemilla vulgaris)

Esta planta es de las que llaman vivaces, ya que muere en otoño y revive en primavera.

No alcanza mucha altura y las hojas se amontonan en la base de la planta, quedando pocas en el tallo.

Las flores, pequeñas, nacen en las ramas terminales y se caracterizan por no tener corola.

De esta especie se distinguen numerosas variedades, que se diferencian en la forma y vellosidad de las hojas.

Se cría en los prados y laderas de todo el Pirineo, cordillera de Aragón, sierra de Guadarrama y hasta en lo alto de Sierra Nevada.

Florece a partir del mes de mayo y esta floración se prolonga hasta junio-julio, dependiendo de su localización geográfica.

De la recolección con fines terapéuticos interesan las hojas y partes aéreas; estas partes se deben recoger cuando la planta acaba de

vegetar, a finales de verano o al comenzar el otoño.

Según numerosos estudios, la planta es muy rica en taninos.

También se han encontrado cantidades relativamente pequeñas de ácido salicílico, fitosterol, ácido palmítico y ácido esteárico.

Se pensaba que en la composición del pie de león había alguna saponina, pero esta afirmación está en entredicho actualmente.

Gracias a la alta concentración de taninos, esta planta tiene la virtud de ser muy astringente y antidiarreica.

El ácido salicílico, aunque se encuentre en no muy alta concentración, le confiere propiedades antipiréticas, analgésicas y antirreumáticas.

Por tanto, es una planta indicada en casos de diarrea, gota, obesidad, reumatismo, gripe y fiebre.

También se puede emplear de forma externa en faringitis, heridas, ulceraciones cutáneas y eczemas.

En general, esta planta se usa preferentemente como antidiarreico, ya que la concentración en salicílico es muy baja.

La diarrea es un aumento de la fluidez y número de evacuaciones intestinales habituales para cada persona.

Las causas pueden ser muy variables: infección intestinal, intoxicación alimentaria, alteración del funcionamiento normal del intestino, etc.

La consecuencia más inmediata es la pérdida de agua y electrolitos, que puede dar lugar a desequilibrios importantes en el organismo.

El uso de sustancias astringentes es necesario, pero el primer objetivo ante una diarrea es evitar la deshidratación y pérdida de electrolitos.

Por ello, no hay que olvidar la importancia de administrar abundante líquido con sales minerales.

Y por último, ante una diarrea, lo primero que se debe valorar es quién la padece: un lactante, un niño pequeño y un anciano son los que más pueden verse afectados por ser especialmente sensibles; por ello, antes de administrar cualquier remedio casero a estos pacientes, se debe visitar al médico sin dilación.

.- Cocimiento. Se hierve entre 30 y 60 gr. de la planta en un litro de agua.

De esta tisana se debe tomar cuanto se pueda, o por lo menos cuatro buenos tazones al día, ya que además de beneficiarse con ello de los efectos antidiarreicos y astringentes, reponemos líquidos perdidos por las repetidas deposiciones.

.- Uso externo. Para lavar las llagas y heridas se prepara un cocimiento más concentrado, poniendo a hervir hasta 90 gr. de la planta por litro de agua.

Antidiarreico. Antiinfeccioso. Antipirético

Pie de paloma (Geranium columbinum)

El pie de paloma es una hierba anual que todos los años echa un largo y angosto rabillo ramificado y rojizo, del cual arrancan numerosos tallos nudosos, repletos de pelitos muy finos y aplicados, casi invisibles.

Las hojas se sostienen sobre un largo rabillo y están divididas en tres o cinco gajos muy profundos, siguiendo una nervadura palmeada.

Las flores nacen de dos en dos y están sostenidas por un largo cabillo común.

Las hojas tienen sabor herbáceo y se notan algo mucilaginosas.

Se cría en ribazos y lugares incultos, mejor si son lugares frescos.

La floración comienza en el mes de abril, alargándose hasta el final del verano en determinadas zonas montañosas.

Produce unas flores con pétalos de color rosa que se localizan en las axilas de las hojas, de forma individual.

La recolección se efectúa a finales del verano, recolectándose la planta entera.

Para su mejor conservación se recomienda efectuar una serie de cortes en toda la hierba a fin de reducir el tamaño de la porción a secar, en cuyo caso se procede a una operación mucho más rápida, con lo que se mejora el resultado final.

Su cultivo se puede efectuar tanto por medio de semillas como de esquejes.

En toda la planta podemos encontrar gran cantidad de taninos catéquicos que le confieren una acción astringente, gracias a la cual resulta apropiado en casos de diarreas y también para aplicar sobre la piel, como cicatrizante en aftas, úlceras bucales, gingivitis, faringitis, vaginitis, contusiones y escoceduras.

Asimismo contiene polifenoles y, en menor cantidad, se puede detectar la presencia de esencia.

Todo ello le hace ser un buen antiinfeccioso gastrointestinal, ya que actúa contra las inflamaciones; es también un buen hemostático a emplear en casos de metrorragias, esto es, en hemorragias de las vías urinarias.

Además, se considera que tiene cierto efecto analgésico.

.- Decocción. Se añaden veinticinco gramos de la planta desecada a un litro de agua, dejándolo hervir durante diez minutos; después se procede a efectuar el filtrado.

Se pueden tomar hasta tres tazas al día para conseguir así un efecto antiinfeccioso a nivel gastrointestinal, unido a un efecto antidiarreico.

.- Polvo. Se puede tomar un gramo de la hierba debidamente pulverizada tres veces al día, siendo la forma más cómoda y usual la presentación en cápsulas.

.- Decocción para uso externo. Se toman cuarenta gramos de la hierba, añadiéndolos a un litro de agua y dejándolo hervir durante un cuarto de hora.

El líquido obtenido después de enfriarse a temperatura ambiente se puede emplear para efectuar irrigaciones vaginales o también como colutorio.

Antidiarreico. Astringente. Analgésico

Pimienta acuática (Polygonum hidropiper)

La pimienta acuática o pimienta de agua es una planta herbácea anual que alcanza hasta los cuatro palmos de altura si el terreno es húmedo y rico en nitrógeno.

Por esta razón es fácil encontrarla en la desembocadura de canales, en riachuelos y desagües e incluso en campos inundados y abonados en exceso.

El tallo es semiascendente y soporta largas hojas lanceoladas; las flores se agrupan en espigas terminales sueltas y los frutos son aquenios, bien comprimidos, de color castaño mate, que miden hasta 4 mm. de largo.

Florece en verano y otoño.

Desde el punto de vista medicinal, interesa toda la planta, sobre todo la parte más rica en principios activos, esto es, las sumidades floridas.

Éstas se recogen y se lavan a fondo, quitando los trozos de raíz que pudiera haber y se extienden a secar a la sombra o en secadero.

Las hojas de esta planta tienen un sabor muy picante, más parecido al sabor de la guindilla que al de la pimienta y este sabor se acrecienta en las sumidades floridas, aún cuando la planta esté ya seca.

En la composición de la pimienta encontramos principalmente taninos y diversos ácidos, entre los que cabe destacar el ácido fórmico, acético, melísico, valeriánico y gálico.

También posee azúcares y una esencia poco estudiada.

Últimamente se ha detectado la presencia de un alcaloide que, al parecer, es inactivo desde el punto de vista farmacológico.

En cuanto a sus reconocidas propiedades, sin duda alguna la más importante es la hemostática, es decir, la capacidad que tienen determinadas plantas y otras sustancias de detener una hemorragia.

Esta propiedad se manifiesta en cualquier tipo de hemorragia, ya sea en una hemoptisis (expectoración sanguinolenta) o en una hemorragia estomacal; se cree que esta actividad se debe a que interacciona en la viscosidad y coagulación de la sangre.

La planta también se emplea popularmente para activar la cicatrización de llagas y heridas, o sea, que posee un buen efecto vulnerario cuando se utiliza externamente.

El problema que presenta el empleo casero de esta hierba es que puede producir inflamaciones de vejiga o de riñón, por lo que hay que ser precavidos a la hora de utilizarla.

Lo mejor, como siempre, es dejar su manejo en manos de personal médico o farmacéutico.

Se dice que esta planta se utilizó hace tiempo para sanar heridas y escoceduras anales, pero que producía tales molestias que se la llamaba vulgarmente "rabiaculo", constituyendo más una tortura que un remedio.

Hoy día el uso de la planta se halla bastante restringido, posiblemente por existir mejores remedios.

.- Extracto fluido. Entre 30 y 40 gotas del extracto fluido de la planta, hasta 3 veces al día.

Se utiliza como hemostático.

.- Polvo. A razón de una puntita de cuchara, 3 veces al día.

.- Externamente. Sobre la piel se puede aplicar directamente, pero puede resultar muy molesta.

En cualquier caso, activa la cicatrización de úlceras y llagas.

Hemostático. Antiinflamatorio. Vulnerario

Pimiento (Capsicum annuum)

El pimiento comprende un conjunto de plantas -de las cuales se diferencian hasta 50 variedades distintas- que se engloban en 2 grupos principales: los dulces y los picantes.

En general se trata de una planta anual, que crece hasta el metro de altura, con tallos ramosos y empinados y hojas aovadas, sujetas por un prolongado rabillo.

Las flores nacen de una en una, con el cabillo torcido hacia abajo.

El fruto es una baya seca y hueca, de color escarlata, lisa y brillante en la superficie y de forma muy variada.

El pimiento es originario de América Central y meridional, donde ya era cultivado antes de que llegara Colón.

En nuestra Península se cultiva en huertas, tanto en verano como en otoño.

El pimiento florece en verano, aunque dada la gran diversidad de razas que existen la floración se puede dar desde abril hasta julio.

Igual pasa con los frutos: los hay que maduran en mayo y otros lo hacen de junio en adelante.

Es el fruto el que interesa con fines terapéuticos.

Como decíamos en la introducción, la forma del fruto es muy variada, siendo por lo general prolongado y de 4 a 16 cm. de longitud por 2 a 8 cm. de diámetro.

Dentro de este fruto suele haber de 2 a 4 tabiques que discurren a lo largo del pericarpio; en estos tabiques es donde se insertan las semillas, que tienen forma arriñonada.

El principio activo más importante del pimiento es la capsaicina, cuyo nombre químico es vanililamida del ácido metilnonénico.

Este es un compuesto picante que normalmente se halla localizado en la placenta del fruto, es decir, en los tabiques que discurren a lo largo de la pared del fruto.

Además de este principio activo, también se encuentran otras sustancias: agua, sustancias nitrogenadas, hidratos de carbono y materias grasas.

Aparece también algo de cobre, vitamina C y algunas del grupo B.

La capsaicina tiene la propiedad de inflamar la piel donde se aplica, es decir, que actúa como sustancia rubefaciente activando la circulación en la zona tratada.

Este efecto se emplea mucho como antirreumático tópico.

Se aplica asimismo junto con otras sustancias en mialgias (dolores musculares), alopecias (caída de pelo) y lumbalgias (dolor de lumbago).

Administrado por vía oral, el pimiento es estimulante del aparato digestivo.

Se suele usar para facilitar la digestión tras una copiosa comida.

Otro efecto comprobado es que estimula de manera notable la vesícula biliar.

Cuando se emplea el pimiento como remedio medicinal (en distintas formas farmacéuticas) hay que tener la precaución de no sobrepasar las dosis indicadas, pues su abuso puede provocar vómitos, diarrea, gastritis e inflamación de las vías urinarias.

.- Tintura de guindillas. Se llama guindilla al pimiento picante seco.

Con este se puede preparar un alcohol muy útil para fricciones en caso de dolores reumáticos, lumbago o tortícolis.

Se obtiene dejando en maceración en 1/2 litro de vino unos 60 gr. de guindilla troceada; la maceración se prolonga durante un par de semanas, pasadas las cuales se filtra y se envasa el alcohol.

.- Polvo. El polvo de pimiento se obtiene pulverizado el fruto.

De este polvo se pueden tomar de 0,3 gr. a 1 gr. al día, en cápsulas o en cualquier otra forma sólida.

Antihemorroidal. Antirreumático. Diurético

Pimpinela mayor (Sanguisorba officinalis)

La pimpinela mayor es una bonita y vistosa planta herbácea perteneciente a la familia de las rosáceas.

Cuando se la deja vivir a sus anchas puede alcanzar sobradamente el metro de altura.

El tallo es empinado y tieso, con las hojas frecuentemente a ras de suelo, sostenidas por largos rabillos y compuestas por unos cinco pares de hojuelas, con una impar en su extremo; tienen una figura entre elíptica y aovada.

Las flores nacen en lo alto de una especie de urna que se forma en el ápice de las ramas.

Se cría en prados húmedos repartida por todo el pirineo y la zona cantábrica, llegando hasta Galicia.

A medida que nos aproximamos hacia el sur su presencia se va haciendo cada vez más escasa.

Florece en verano, entre junio y agosto, según la zona donde se encuentre.

De su recolección interesa la planta fresca junto con la raíz.

Las partes subterráneas se deben recoger cuando la planta está comenzando a secarse, justo antes de las primeras nevadas.

Si no se realiza en esta época, entonces se debe esperar hasta la primavera, cuando todavía no ha brotado y toda la fuerza de la planta se concentra en la raíz y el rizoma.

Según los últimos estudios acerca de esta planta, en estado seco la raíz puede contener un alto porcentaje de taninos (alrededor del 15%), además de pequeñas cantidades de un azúcar y una saponina llamada sanguisorbina.

Pero el componente mayoritario -que a su vez es la razón principal de que esta hierba se estudie en un compendio sobre plantas medicinales- es la vitamina C o ácido ascórbico, tan conocida y consumida por todos.

Los taninos le dan un carácter astringente, que se aprovecha principalmente en casos en los que interesa cortar una diarrea.

Según comentan, tiene un poderoso efecto para modificar las secreciones intestinales.

De la vitamina C no cabe decir mucho, ya que además de ser un elemento vital para nuestro

organismo es uno de los compuestos más usados y consumidos hoy día; tanto, que convendría recordar que cualquier sustancia consumida en exceso puede ocasionar a la larga más problemas que beneficios.

Las cantidades aconsejadas de esta vitamina rondan en torno a los 100-200 mg., variando un poco en el caso de personas fumadoras, en sujetos bajo régimen hipocalórico y en algunos pocos casos más.

Es un error creer que cuanta más vitamina se consuma mejor efecto se conseguirá sobre el organismo.

Cantidades superiores a los 500 mg. se eliminan directamente por orina y a partir de 1 g/día puede ocasionar algún problema.

.- Cocimiento. Se prepara un cocimiento a partir de la raíz.

Para ello se mantiene en ebullición, durante 15 min., de 60 a 80 g. de la planta en un litro de agua.

Se suelen tomar de dos a tres tazas al día, si lo que se pretende es cortar la diarrea.

Antidiarreico. Astringente. Fuente de vitamina C

Pimpinela menor (Poterium sanguisorba)

La pimpinela menor o hierba ge -como vulgarmente se la conoce- es una planta bienal o perenne, perteneciente a las rosáceas, familia de plantas muy apreciada no solo por la belleza de algunas flores sino también por comprender gran número de especies con numerosas propiedades medicinales.

Esta planta posee vástagos de 2 a 4 palmos de altura, con tallo anguloso y hojas compuestas de 4 a 12 pares de hojuelas, más una impar en el extremo.

Las flores se encuentran en el extremo del tallo y de las ramas, agrupadas en vistosos ramilletes.

Se cría en lugares incultos, bosques abiertos y pequeños caminos de casi todo el país.

La pimpinela menor florece a partir de mayo.

De la recolección con fines medicinales nos fijamos tan solo en la raíz: ésta se debe recoger al comenzar la primavera, o también al acabar la floración, cuando la planta comienza a marchitarse.

Una vez recolectada, se procede a secarla bien, para posteriormente cortarla en pedacitos y guardarla en frascos herméticos.

De la composición de la pimpinela menor sabemos bastante poco en la actualidad.

Se han hallado algunas materias tánicas, que dan a la planta propiedades astringentes; pero del resto de la composición no podemos decir más.

En general, el uso de esta planta no va mucho más lejos que el propio de cualquier sustancia con propiedades astringentes: irritaciones de garganta, heridas, llagas y diarreas.

En algunos pueblos de España, los pastores conceden a esta hierba un singular valor como cicatrizante.

También utilizan las hojas, machacadas y aplicadas en forma de emplasto.

En algunos tipos de molestias gastrointestinales, con múltiples deposiciones sanguinolentas, determinados preparados hechos a base de esta planta dan excelentes resultados.

En definitiva, ésta es una de las muchas plantas que nos brinda la naturaleza, usada desde tiempos inmemoriables, pero con acciones farmacológicas leves.

Por lo menos, en la bibliografía no se ha encontrado ningún caso en donde esta planta resultara tóxica; al contrario, ahondando en su estudio, parece que en algunas zonas de Europa se añaden brotes tiernos de esta planta a las ensaladas comunes, resultando un plato muy saludable.

Esta costumbre es más extranjera que española.

Quizá en Cataluña se usó como comestible, pero hoy en día ha quedado relegada, ya que es más cómodo y nutritivo preparar una ensalada con cualquiera de las múltiples verduras que podemos encontrar en los comercios.

.- Cocimiento. Se prepara con 40-60 gr. de raíz de pimpinela en 1 litro de agua.

Se deja hervir la mezcla durante 1/4 h. y una vez templado, se usa para enjuagues, colutorios y lavado de llagas o heridas.

.- Hoja machacada. Se machacan varias hojas hasta formar una pasta, la cual se aplica a las heridas, con lo que se acelera espectacularmente la cicatrización.

Astringente. Vulnerario. Antidiarreico

Pinillo (Ajuga chamaepitys)

El pinillo es una planta anual que se encuentra tumbada y está recubierta de pelos.

Puede llegar a alcanzar un palmo de longitud.

Sus hojas son muy cuantiosas y están divididas en tres gajos muy angostos, por lo que sus tallos son muy finos.

Esta planta se cría normalmente en zonas áridas, en laderas y collados de campos pedregosos.

Suele aparecer principalmente en terrenos calcáreos.

Se encuentra en la mayor parte de la Península Ibérica, hasta una altura de 1.500 metros sobre el nivel del mar.

En las zonas del noroeste de España es más complicado encontrarla, debido a que no predominan las zonas anteriormente mencionadas.

La foración del pinillo comienza en el mes de abril y abarca toda la primavera y verano.

Las flores nacen unidas a las hojas opuestas, concretamente en la axila, por lo que están prácticamente ocultas.

Estas flores son de color amarillo y, al igual que las de su familia, tiene en la corola un labio inferior dividido en tres lóbulos y un labio superior poco desarrollado.

De esta planta se recolectan básicamente las hojas y las flores.

Despide un olor balsámico, aunque éste se manifiesta de forma muy leve, por lo que no es fácil apreciarlo.

Esta planta no ha sido muy estudiada, así que se desconoce su composición.
Se le han atribuido numerosas cualidades y virtudes; entre ellas destacan las antiespasmódicas, diuréticas y antihidrópicas, por todo lo cual se constituye en un buen remedio contra todos los problemas derivados de la artrosis, contra la gota, el reumatismo, la ciática, etc.

Antiguamente se utilizaba para sanar las heridas surgidas en el bazo del ganado, cociendo las plantas con orines y hollín y dándoselas a las reses a beber.

.- Infusión. Se cuecen las hojas de la planta, aunque también pueden cocerse las flores.

La dosis que se emplea debe ser de unos 3,5 gr.

Se dice que este cocimiento se tiene que preparar con suero de leche, y se debe tomar por la mañana, al levantarse.

.- Jarabe. Se utilizan las hojas del pinillo mezcladas con vino.

Se bebe esta mezcla durante siete días seguidos y sirve de remedio cotra la ictericia.

Si se realiza la mezcla con agua de miel y se bebe durante cuarenta días seguidos, se constituye en una buena solución contra la ciática.

Diurético. Antirreumático. Antiinflamatorio

Pinillo de oro (Hypericum ericoides)

El pinillo de oro es una pequeña mata muy tiesa y bien ramificada, de corteza delgada, que se quiebra y desprende fácilmente dejando ver una nueva corteza interna de color canela.

En lo alto de la mata nacen unas ramas totalmente cubiertas de hojas muy pequeñas y próximas unas a otras.

Estas ramas recuerdan fielmente a las hojas de los brezos.

En la punta de estas ramas nace una flor en solitario, acompañada a los lados por otras florecillas, formando así unos vistosos ramilletes.

Se cría en las grietas de peñascos calcáreos del sur y levante de España, aunque también se encuentra repartida por otras zonas de nuestra geografía.

Florece pasado San Juan y continúa hasta bien entrado agosto.

Para uso medicinal se recolecta la planta entera, incluidas las raíces.

La mejor época para proceder a su recolección es en junio, cuando la planta está a punto de florecer.

Es en este momento cuando mejor se pueden aprovechar sus propiedades.
El nombre de pinillo de oro se debe sin duda a la forma de sus hojitas, lineares y aproximadas, como si se tratara de hojas de pino en miniatura.

En un principio se denominó pinello, para más tarde pasar a llamarse como actualmente la conocemos.

La composición de esta planta es totalmente desconocida.

Si se empezó a usar como remedio medicinal no fue por haberse descubierto en ella sustancias milagrosas sino por su forma de vida.

En efecto, es una planta que vive entre rocas y parece tener la fuerza necesaria para abrir grietas en la roca viva e introducir en ellas sus raíces.

Esta peculiaridad hizo pensar a nuestros antepasados que su "poder" sobre las rocas posiblemente lo tendría aún más marcado sobre las piedras que se forman en el interior del cuerpo -lo que antaño se llamaba como "mal de piedra".

De ahí vino su primer empleo.

Posteriormente se le atribuyeron otras propiedades, como que actúa eficazmente en la curación de llagas y heridas, que posee cierta acción sedante y, por último, que tiene una acción colagoga, es decir, estimula el flujo de bilis desde las vías biliares al duodeno.

Pero en realidad las propiedades del pinillo de oro no son muy intensas.

Así, es mejor utilizar otra planta de la misma familia, el hipérico, mejor conocido y de virtudes más marcadas.

.- Cocimiento. Se suele emplear en forma de cocimiento, hirviendo un puñado de la planta en 1 l. de agua.

Se recomienda tomar de dos a cinco tazas al día.

Vulnerario. Sedante. Colagogo

Pino albar (Pinus silvestris)

Árbol de grandes dimensiones que puede alcanzar los 45 metros; de copa redondeada, tiene las hojas pares, de forma acicular como si fueran verdaderas agujas, aunque frecuentemente se producen unas torsiones en las mismas por lo que parecen efectivamente estar retorcidas.

Pueden llegar a medir 7 centímetros de longitud por 1 milímetro de ancho; presentan una coloración verde azulada.

Su corteza es de un característico color rojizo, que en ciertas regiones como en Cataluña le define.

Las piñas son de forma redondeada y de tamaño no muy grande; pueden medir como máximo 5 centímetros.

Al igual que todos los de su misma familia, tiene las flores masculinas separadas totalmente de las femeninas, con unas flores que aparentemente no son muy vistosas.

Su época de floración se prolonga a lo largo de toda la primavera, llevándose a cabo la fecundación por medio del viento, que transporta el polen masculino hasta la flor femenina, a diferencia de otras especies con flores mucho más vistosas en las que el principal responsable de la misma son los insectos que se ven atraídos por sus bellos colores y formas.

Las flores femeninas son inflorescencias que después de ser fecundadas necesitan todo un año para madurar, dando sus frutos en el otoño; estos frutos son lo que habitualmente se conocen como piña, en cuyo interior, protegido por un fuerte envoltorio, encontramos la verdadera semilla que es el piñón.

Aparte de las conocidas aplicaciones culinarias del fruto, se pueden encontrar otras de tipo medicinal.

Las yemas son ricas en aceite esencial; pero hay que evitar confundirlas con las yemas del abeto, ya que por su extraordinario parecido pueden dar lugar a equivocaciones.

El aceite esencial es el principal responsable de la acción balsámica del pino; no obstante hay que utilizarlo con precaución, pues su empleo por personas sensibilizadas puede dar lugar a episodios de alergias y espasmos bronquiales en niños.

Utilizado en grandes cantidades puede producir hipertensión.

Por ser un diurético moderado, eliminador de ácido úrico, se emplea en procesos de gota; pero en enfermos con problemas renales su empleo debe ser restringido.

La corteza es rica en esencias de pino y trementina (aguarrás), consiguiéndose asimismo alquitrán o brea vegetal y celulosa para la obtención de papel.

La brea vegetal resulta un buen tratamiento para determinadas afecciones cutáneas como la psoriasis.

.- Supositorios. Se preparan con 300 miligramos de esencia por cada supositorio, de dos a tres al día, en enfermedades de tipo bronquial.

.- Inhalaciones. Previamente hay que efectuar una prueba de tolerancia a la esencia, aplicándola durante 15 minutos y esperando media hora.

Pueden hacerse inhalaciones húmedas o secas, con 7 gotas de esencia en medio litro de agua caliente, o con aerosoles, utilizando entonces 1 gramo de esencia en 50 mililitros del preparado.

Antiséptico. Expectorante. Diurético

Pino marítimo (Pinus pinaster)

El pino marítimo es un árbol de tronco color rojizo que tiene dos tipos de hojas.

En los meses primaverales echa las flores; en ese momento aparecen unas hojas que las recubren; son de color amarillo y pequeño tamaño.

Debajo de estas se encuentran las agujas del pino.

Las primeras hojas caen muy temprano, mientras que las agujas permanecen unidas a la base, muy débilmente, mediante una membrana.

Son las más recias y también las más largas de todas las de los posibles tipos de pinos que se encuentran en España, ya que pueden sobrepasar el palmo de longitud.

Se cría principalmente en terrenos arenosos de la mayor parte de la Península.

Este árbol no suele desarrollarse en las montañas, sino que busca terrenos más bien bajos.

El pino marítimo florece en primavera.

Los frutos maduran en otoño del siguiente año.

Las flores se dividen en masculinas o femeninas y están en el mismo árbol; las primeras están formadas por abundantes estambres y gran cantidad de polen; las femeninas se agrupan en conos y dan lugar, cuando maduran, a las piñas.

Éstas están formadas por escamas sobrepuestas unas a otras.

Las piñas de este árbol son las mayores de todos los pinos que hay en la Península.

Del pino marítimo se recolecta -desde principios de primavera hasta el otoño- la trementina, que está en la corteza y en las partes más exteriores del tronco.

Se recoge haciendo cortes longitudinales en el tronco, de los cuales fluye; luego se expone al sol y se filtra por pajas para su posterior envasado y reposo.

También se recolectan los cogollos del pino, las hojas y la resina.

La tercera parte de la trementina es esencia, que se obtiene destilándola en agua.

Esta esencia también se llama aguarrás, líquido incoloro de fuerte olor.

Tras la destilación queda como residuo la resina, llamada colofonia.

Ambos componentes se aplican en reumas y otros dolores, aunque pueden producir irritaciones en mayor o menor medida en la piel, según la sensibilidad de cada persona.

También puede producir ampollas.

No es prudente usar la esencia de trementina como remedio casero, excepto en pequeñas dosis.

En catarros se utilizan los cogollos del pino tras haber sido recolectados y haberse desecado.

Se deben guardar en frascos en lugares secos y oscuros.

También se obtiene la pez quemando la leña del pino, que después se utiliza para curar enfermedades de la piel en el ganado.

.- Jarabe. Se toman de 1 a 3 gramos de esencia al día, batida en agua y mezclada con azúcar para que el sabor resulte más agradable.

Para aplicar en varias tomas contra el catarro.

.- Infusión. Se echa en agua hirviendo una onza de yemas de pino y se deja enfriar.

Antihemorrágico. Expectorante. Rubefaciente

Piña americana (Ananas sativus)

La piña americana es una planta herbácea perteneciente a la familia de las bromeliáceas.

Es una planta monocotiledonea, bienal, con un tallo robusto que ronda el metro de altura por debajo y una amplia roseta basal de hojas anchas, rígidas, puntiagudas, espinosas, de hasta un metro de largo.

De entre ellas sale un escapo foliáceo que termina en una densa espiga de flores hermafroditas azuladas o púrpuras, acompañadas de brácteas.

Es una especie originaria de América central, Brasil y Paraguay.

Aproximadamente desde el siglo XVI se encuentra ampliamente distribuida por las regiones tropicales del viejo mundo.

La recolección es bastante difícil de precisar ya que se trata de una especie poco introducida en nuestro país y por tanto se conocen poco sus ciclos.

Lo que sí sabemos es que con fines medicinales interesan los tallos y los frutos.

El fruto es un sincarpio formado por la unión de los ovarios con las brácteas en el eje de la inflorescencia convertido en carnoso.

Es un fruto compuesto, constituido por una piel áspera seccionada hexagonalmente que pasa de color amarillo anaranjado a rojo-marrón cuando comienza a madurar.

Internamente el fruto maduro es más o menos fibroso, amarillento, muy jugoso, dulce, ácido y aromático.

Una vez recolectado se deben extremar las condiciones de almacenamiento para preservar íntegro el contenido en principios activos.

El principio activo de la droga que más interesa es la bromelaína.

Se trata de una mezcla de enzimas proteolíticos muy relacionados entre ellos que difieren únicamente en la capacidad de oxidar y reducir distintos sustratos.

En los tallos se encuentran estos mismos enzimas y además otros compuestos de menor interés médico.

En el fruto se hallan también pequeñas cantidades de calcio, tiamina y menor proporción de fósforo, hierro y caroteno.

Asimismo contiene ácidos no volátiles como el ascórbico, el cítrico y el málico.

En cuanto a sus aplicaciones, en su lugar de origen el jugo dulce del fruto se emplea como digestivo, como antídoto para mareos, en problemas de hígado e ictericia.

También se utiliza en gargarismos para el dolor de garganta.

En Brasil se usa el jugo de los frutos inmaduros como vermífugo, descongestionante en caso de bronquitis y otras enfermedades pulmonares, aunque su uso puede resultar peligroso por sus efectos purgantes y abortivos.

En general, lo que interesa es extraer la bromelaína, que es la que tiene las propiedades medicinales.

Posee actividad antiedematosa, antiinflamatoria y anticoagulante.

En algunos casos se utiliza para acelerar la curación de llagas y como sustitutivo en algunas patologías que cursan con deficiencia de enzimas proteolíticos.

En nuestros días se utiliza la bromelaína previamente extraída y purificada.

Existen distintos preparados con este complejo enzimático.

La dosis y la forma de administración debe dejarse en manos de personal especializado.

Digestivo. Diurético. Antiinflamatorio

Piorno (Cytisus purgans)

El piorno es una planta que no alcanza más de 4 metros de altura, de ramificación abundante, ramas enhiestas, apretadas y tiesas.

Las ramas más antiguas son leñosas y las del año en curso, herbáceas, muy rollizas, deshojadas y verdes.

En las ramas más jóvenes nacen brotes nuevos con hojas pequeñas, muy angostas y estrechamente lanceoladas que más tarde se desprenden.

Del pie de cada brote surgen las flores formando un ramillete todas juntas que se sostienen por un corto ramillo.

El fruto es una legumbre, comprimida, de color negro y vellosa.

Se cría en las laderas soleadas de las montañas sin cal, en las partes altas, generalmente entre 1000 y 2000 m. de altura.

El piorno florece de mayo a julio y sus frutos maduran a finales de septiembre.

Para uso medicinal se recolecta la planta entera aunque es necesario tener especial cuidado en su uso ya que puede resultar tóxica.

Resulta fácil de encontrar ya que forma extensos piornales en las alturas de las sierras de Guadarrama y de Gredos.

El piorno ha sido objeto de pocos estudios por lo que se desconocen los principios activos que contiene y las proporciones en que se pueden encontrar.

Algunas personas afirman que esta hierba contiene las mismas sustancias que la retama negra, es decir, esparteina, escoparina, citisina, etc. aunque esto ni está demostrado ni justifica las virtudes que se le atribuyen; de hecho, esta planta resulta más tóxica que medicinal por lo que es aconsejable abstenerse de usarla ya que puede resultar francamente peligrosa.

En general se considera una planta purgante, con cierto efecto diurético como muchas otras especies de su misma familia.

No obstante, al igual que otras plantas afines, posee una potencial toxicidad provocada posiblemente por algún alcaloide o producto resultado de la descomposición del primero.

La familia de las leguminosas comprende gran número de especies que se caracterizan más por su valor agrícola que por su valor medicinal; a esta familia pertenecen la judía común, las habas, numerosas variedades de soya, las lentejas, los garbanzos, los cacahuetes, etc. de forma que resulta mejor olvidarnos de otras especies de la familia que lejos de resultar nutritivas pueden llegar a ser muy peligrosas.

En medicina casera o popular es mejor abstenerse de usar el piorno y si queremos conseguir los efectos que, teóricamente, produce esta planta es aconsejable acudir a un especialista que mejor nos pueda asesorar.

Tóxico. Purgante. Diurético

Pírola (Pirola rotundifolia)

La pírola es una planta herbácea perteneciente a la familia de las piroláceas, pequeño grupo de no más de 35 especies, poco usadas desde el punto de vista medicinal.

Esta planta echa cinco o seis hojas casi redondas y semejantes a las del peral, a lo que debe su nombre.

Entre estas hojas salen unos tallos largos, poblados de algunas pequeñas hojas puntiagudas y adornados en el extremo superior por unas flores en forma de espiga.

Toda la planta es de sabor amargo.

Existen muchas variedades de pírolas, con propiedades muy parecidas y fácilmente confundibles.

Se cría en los bosques de montañas, por todo el Pirineo y la cordillera central.

La época de floración de la pírola varía enormemente dependiendo de la variedad de que se trate.

Si nos referimos a la especie española, florece entre junio y julio, en función de la altitud donde se encuentre.

De la recolección, con fines terapéuticos interesan tan solo las hojas, que se deben arrancar con cuidado y ponerlas a secar rápidamente al sol o en secadero, a temperaturas no muy altas.

En todas las variedades de pírola encontramos el glucósido arbutina formando parte de la composición de las hojas.

A este compuesto le acompañan otros de menor interés, como la metilarbutina, la ericolina y el ácido gálico.

Además también aparece una sustancia amarga llamada ursona.

Es una planta diurética y astringente que se utiliza normalmente en caso de diarrea.

Empleada exteriormente parece que tiene propiedades vulnerarias, siendo ampliamente utilizada en algunos países europeos.

En España no es una hierba que goce de mucha popularidad.

De hecho, los antiguos botánicos no incluyeron esta especie en sus tratados.

Realmente se comenzó a usar como antidiarreico en el siglo XVI, pero ya por aquel entonces existían otros remedios más populares y mejor conocidos.

Además, la pírola es una planta de difícil cultivo en jardines y cultivos.

Parece ser que para su desarrollo necesita de la presencia de cierto hongo en sus raíces, que proporcionaría a la planta determinados nutrientes sin los cuales no podría sobrevivir.

Al tratarse de una hierba de difícil cultivo su empleo decayó mucho, quedando relegado al lavado de heridas, llagas y poco más.

.- Infusión. Se prepara con 5 g. de hojas por cada 100 g. de agua hirviendo.

De esta infusión se pueden tomar hasta cinco tazas al día, repartiéndolas después de las comidas.

En algunos países del centro de Europa se preparan diversas infusiones hechas a base de muchas hierbas, una de las cuales es ésta.

Astringente. Diurético Vulnerario

Plátano (Musa sapientum)

El plátano es una hermosa planta perteneciente a la familia de las musáceas, grupo que se compone de unas 150 especies de plantas herbáceas, de gran longitud en general.

El plátano puede alcanzar los 10 m. de altura; posee grandes hojas que con frecuencia aparecen desgarradas por el viento.

Lo que nosotros conocemos como plátano es el fruto del árbol, comestible en crudo y que es, para muchos, la mejor fruta de cuantas existen.

Es originario de los países cálidos.

En nuestra Península se cultiva en lugares abrigados, sobre todo en Andalucía.

Pero el plátano más famoso en nuestro país es, sin duda, el que procede de las islas Canarias.

La floración del banano se da en primavera.

Esta flor parece nacer sobre los frutos incipientes que están por debajo de ella.

De la recolección interesan esos frutos alargados que todos conocemos, los plátanos.

Técnicamente son una baya alargada y un poco arqueada, imperceptiblemente esquinada, de corteza blanda y color amarillo.

De su recolección no merece la pena decir nada, ya que estos frutos están disponibles en cualquier tienda de comestibles durante la mayor parte del año.

El principal valor del plátano estriba en ser un fruto muy nutritivo, conocido desde antes de Jesucristo.

Se pueden encontrar múltiples referencias a este grupo a lo largo de la historia, y siempre ha sido considerado como un preciado manjar además de un importante nutriente.

Su composición nos revela que contiene más azúcar que la mayoría de las frutas que todos conocemos.

Además es muy rico en sales minerales: calcio orgánico, fósforo y hierro; estos tres elementos -indispensables para el desarrollo normal de una persona- los contiene el plátano en cantidades suficientes para atender la demanda del cuerpo más exigente.

Contiene también cobre, flúor, yodo y magnesio.

Otros compuestos que se encuentran en este preciado fruto son diversas vitaminas, como por ejemplo la vitamina C, que se halla en cantidades similares a las que se encuentra en otras frutas.

Asimismo posee vitaminas del complejo B como la tiamina, riboflavina, piridoxina y cianocobalamina.

Esta composición hace que sea una de las frutas más completas que existen, aportando al organismo más nutrientes que ninguna otra.

Para concluir, recordemos que el plátano es también muy útil como antidiarreico.

El plátano bien maduro -sobre todo cuando la corteza presenta esas manchas oscuras tan características- es uno de los alimentos de más fácil digestión.

Sin embargo, debemos tener cuidado con los plátanos verdes y duros, que son de digestión más pesada.

Por lo demás, lo único que debemos recordar -sobre todo los que tienen exceso de peso- es que el plátano, comido sin moderación, engorda; pero cuando se toma como parte de una dieta ayuda a saciar el apetito, además de controlar los jugos gástricos.

Nutritivo. Remineralizante. Antidiarreico

Podofilo (Podophyllum peltatum)

El podofilo es una planta herbácea perteneciente a la familia de las berberidáceas.

Es una planta vivaz que se cultiva en América del norte y este del Canadá, siendo una de las drogas americanas más importantes.

Surge espontáneamente en los bosques húmedos de las zonas geográficas mencionadas, en suelos silíceos ricos en humus.

El rizoma, cilíndrico, es de una tonalidad pardo oscura, con entrenudos de 2 a 10 cm. de largo, de donde se originan las raíces.

El tallo termina en dos grandes hojas opuestas y profundamente lobuladas; entre ellas se encuentra una única flor de color blanco.

El fruto es una baya amarillenta que contiene numerosas semillas.

El podofilo florece entre los meses de mayo y junio, dependiendo de la zona geográfica donde se encuentre.

De la recolección con fines medicinales interesan la raíz y el rizoma.

Se deben recolectar o bien en primavera o entrando ya el otoño, cuando la parte aérea se encuentra marchita.

Asimismo se deben extremar las condiciones de almacenamiento, a fin de poder disponer de concentraciones altas de los principios activos que nos interesan.

La droga se suele presentar desecada y troceada en secciones discoidales de una tonalidad marrón rojiza, distinguiéndose las cicatrices originadas por el tallo y las raíces.

La resina de podofilo está constituida principalmente por sustancias del grupo de los lignanos, entre ellos la podofilotoxina.

Este es un compuesto tricíclico, con tres grupos metoxilo y un anillo lactónico y es la base de la amplia utilización de esta planta.

La raíz de podofilo era ya utilizada por los indígenas norteamericanos gracias a sus propiedades catárticas, eméticas y antihelmínticas; asimismo se empleaba como antídoto frente a determinados venenos de serpiente.

En el siglo XVIII fueron ya reconocidas las propiedades antimitóticas de la podofilina en casos de formaciones cutáneas de naturaleza cancerosa.

Posteriormente se halló el principal principio activo, la podofilotoxina, y se empezó a estudiar con más profundidad hasta el presente siglo, cuando se demostraron las propiedades antimitóticas de la podofilotoxina frente a condilomas y otras enfermedades cutáneas benignas.

El mecanismo de acción de este compuesto es bastante complejo: actúa a nivel de replicación celular con un mecanismo similar al que poseen otros agentes conocidos, como por ejemplo la colchicina y derivados.

El problema de este compuesto es que resulta bastante tóxico por vía oral, lo que limita en gran parte sus posibles aplicaciones.

La raíz de podofilo ya no se utiliza como tal con fines medicinales, sino que se emplea el principio activo debidamente extraído.

A esto tenemos que añadir que es un compuesto de difícil manejo ya que resulta bastante tóxico.

Por todo ello lo mejor es consultar con personal especializado acerca de la posible utilización de este medicamento.

En oficinas de farmacia se puede encontrar la podofilotoxina. formando parte de algún preparado comercial.

Tóxico. Antiverrugas. Laxante

Poleo (Mentha pulegium)

Es una planta herbácea aunque en ocasiones (las menos) la podemos encontrar engrosada en la parte inferior.

Los tallos, como los de la familia de las labiadas, tienen una sección cuadrada que consigue elevar a esta planta hasta los 60 centímetros de altura.

Presenta una disposición alterna de las hojas, que son alargadas y pequeñas, con un corto peciolo.

Vistas al trasluz se pueden observar unos puntos más claros: estos puntitos son donde se encuentra la esencia de la planta, de un olor que recuerda al mentol y que se hace patente al cogerla con la mano.

Se localiza en zonas húmedas, a orillas de ríos.

La floración se produce en los meses de verano, alargándose hasta el otoño.

Las flores son muy pequeñas, de color pálido y tonalidad sonrosada, aunque también y más raramente podemos encontrarlas blancas.

Las flores salen de las axilas de las hojas, como si formaran una bola en su conjunto.

La recolección se realiza en los meses de julio, agosto y septiembre, cuando se recoge la planta entera y se deseca.

Una vez realizada esta operación, se envasa en frascos cerrados herméticamente durante un periodo máximo de almacenamiento de un año; al año siguiente se debe volver a recolectarlo.

La planta contiene gran cantidad de aceite esencial, que supone hasta el 1% de su peso total.

Pendejo (Alyssum spinossum)

El pendejo es una mata bastante pequeña cuya altura varía de 5 a 25 cm en el mejor de los casos.

La planta está formada por una mata bastante leñosa de donde nacen las numerosas ramas que la forman.

El conjunto tiene forma redondeada.

La planta contiene hasta un 80% de pulogena, mentona, isomentona, y piperitenona; todo ello propicia su acción colerética y colagoga.

A nivel externo se emplea como vulnerario, para cerrar heridas y llagas.

.- Infusión. Tres gramos de la planta entera desecada y troceada se añaden sobre 200 mililitros de agua ya hervida, dejándolo en contacto y retirado del calor durante doce minutos.

La dosis máxima que se puede tomar es de tres tazas al día, habitualmente después de las comidas, aunque ocasionalmente se pueden tomar durante éstas o antes de las mismas.

.- Extracto fluido. Se pueden tomar 25 gotas diluidas en medio vaso de agua y repetir esta operación dos veces al día, actuando como buen colagogo y colerético a nivel biliar.

.- Esencia. Se emplea para preparar linimentos y lociones hidroalcohólicas que se pueden aplicar sobre la piel para facilitar la cicatrización de heridas.

Estimulante apetito. Digestivo. Antiséptico

Polígala rupestre (Polygala rupestris)

La polígala rupestre forma una pequeña cepa leñosa con una raíz que penetra en las rendijas de los peñascos; de esta raíz brotan numerosas ramas duras y cortas, que se pueblan de hojas angostas y puntiagudas, sostenidas por un rabillo tan corto que pasa inadvertido.

Las flores nacen en cortos ramilletes axilares, a menudo reducido a una o dos flores de color verde pálido.

El fruto es una capsulita aplanada.

La planta tiene un sabor herbáceo que pronto amarga.

Este arbusto se cría en las fisuras de peñascos y en laderas pedregosas -principalmente sobre terrenos calcáreos- de la parte oriental y meridional de la Península, así como en las islas Baleares.

Florece por lo general a partir del mes de marzo, en lugares abrigados y orientados hacia el mediodía. Esta floración continúa durante toda la primavera.

De la recolección con fines medicinales interesan el rizoma y la raíz, aunque en algunos lugares también se utilizan las ramas y las hojas.

Para beneficiarse al máximo de los principios activos de esta planta, conviene no esperar a que envejezca, pues pierde rápidamente su valor terapéutico.

La raíz de esta especie contiene saponinas en concentraciones suficientemente altas como para poderlas utilizar en medicina.

Si se tritura la raíz en un mortero y se mezcla con agua, el agua toma el aspecto del suero de la leche; si posteriormente agitamos esta agua en una botella, vemos que se forma gran cantidad de espuma.

Esta prueba es indicativa de la presencia de saponinas en la raíz.

Las saponinas presentes en la raíz de este arbusto le confieren una acción expectorante

muy marcada, es decir, que ayuda a fluidificar y eliminar la mucosidad del árbol respiratorio.

Es conveniente distinguir entre expectorante y mucolítico: el primero activa los mecanismos naturales del cuerpo para eliminar mucosidades; el segundo grupo lo componen aquellas sustancias que tienen la capacidad de rebajar el espesor de la mucosidad, haciéndolo más líquido y por tanto más fácilmente eliminable.

También se le atribuyen acciones diuréticas y antiinflamatorias, aunque son menos marcadas que su efecto expectorante.

.- Infusión. Contra la tos productiva, que es la que se acompaña de abundante expectoración.

Se emplea a razón de 5 g. de raíz por cada 100 cc. de agua.

La infusión se puede endulzar a gusto de cada uno y tomar entre tres o cuatro tazas al día.

Expectorante. Diurético. Antiinflamatorio

Poligonato (Polygonatum odoratum)

El poligonato es una planta herbácea vivaz, de tallos subterráneos blancos y no muy gruesos, que discurren a poca profundidad, horizontales respecto al suelo.

Por determinados engrosamientos y cicatrices que aparecen en este rizoma, se puede deducir la edad de la planta.

El vástago florífero tiene un tallo anguloso, del cual arrancan unas hojas elípticas, obtusas, de bordes enteros, sin rabillo y dispuestas en dos hileras a lo largo del tallo.

Las flores son muy vistosas, de color blanco verdoso, por lo general acopladas sobre un rabito común.

Esta hierba se cría entre robles y encinos, en zonas de montaña.

Es fácil encontrarla en toda la Península, excepto en las tierras áridas más secas y desertizadas.

El poligonato florece en primavera.

Desde el punto de vista terapéutico, interesa el rizoma, que se puede recoger en cualquier época del año.

No es difícil dar con este rizoma, ya que es muy característico por sus cicatrices y engrosamientos; estas cicatrices son los restos que dejaron los vástagos floridos cuando, una vez secos, se fueron desprendiendo.

Para contar los años que tiene un determinado brazo de rizoma, hay que contar un año por cada cicatriz.

El rizoma de poligonato contiene asparagina y un mucílago, el cual, si se rompe por hidrólisis, brinda fructuosa, glucosa y arabinosa.

También se han encontrado saponinas y, según algunos autores, hay un glucósido con propiedades cardiotónicas.

En medicina popular, este rizoma ha tenido múltiples aplicaciones: una de las principales ha sido como antidiarreico y otras muchas dolencias intestinales.

También se ha usado para la gota, el reuma y como diurético en general.

De forma externa tiene aplicaciones para tratar la equimosis, que es la salida de sangre del interior de los tejidos, con la formación de una mancha hemorrágica pequeña.

Otras aplicaciones más serias que se le han dado incluyen su empleo para combatir la diabetes, sobre todo cuando esta es de origen alimenticio.

Por último, en veterinaria, el rizoma, cortado a pedacitos y mezclado con el pienso, sirve para combatir la tos del ganado.

Esto está justificado por la presencia de una saponina en el rizoma.

En general, es una planta de gran arraigo popular, aunque de efectos moderados.

.- Infusión. Se prepara añadiendo una pequeña cantidad de rizoma de poligonato a una taza de agua hirviendo.

Se toma de 2 a 3 tazas al día, junto con la comidas.
.- Cataplasma. Se machaca el rizoma hasta reducirlo a papilla; con esto se prepara una cataplasma que se aplica directamente sobre la piel enferma.

.- Licor de poligonato. Junto con enebro, fresnillo, canela y menta, se prepara un licor de aguardiente que se reserva para cuando la comida resulta pesada o cuando aparece dolor de vientre.

No se recomienda tomar más de una copita.

Analgésico. Diurético. Antidiarreico

Polígono anfibio (Polygonum amphibium)

El polígono anfibio puede vivir en el agua o fuera de ella.

Si se encuentra en tierra, su tallo crece rígido y no suele alcanzar más de un palmo de altura

Los tallos están repletos de nudos; de cada uno de estos nudos nace una hoja sujeta por un rabillo bastante largo.

Las hojas son muy grandes, de forma entre alargada y redondeada, carecen de vello y su aspecto es brillante.

El polígono anfibio se puede encontrar solo en la zona norte de la Península, debido a que allí hay más humedad que en la zona sur, aunque no es muy frecuente encontrarlo en España.

Florece durante los meses de verano.

Las flores se encuentran en el extremo del tallo, son muy pequeñas y se agrupan en forma de espiga; están formadas por cinco pétalos, 5 estambres y tienen el pistilo dividido en dos estilos que sobresalen de la flor.

Su color suele ser rosa, más o menos pálido.

La parte utilizada de esta planta es el rizoma, que se puede recolectar en cualquier época del año aunque durante los meses de verano sus componentes son más activos por encontrarse en plena floración, por lo que es conveniente recolectarlo en estos meses para aprovechar más sus propiedades.

Tanto las hojas como el rizoma contienen tanino.

El rizoma presenta otras sustancias entre las que destaca la oximetilantraquinona.

Es una planta bastante escasa en España, así que no ha sido nunca muy usada.

En otros países se ha utilizado para bajar inflamaciones, ya que es capaz de contraer los tejidos orgánicos, haciendo así que la hinchazón remita.

Antiguamente se empleó para depurar la sangre de posibles infecciones, pero hoy en día no se tiene constancia de que se siga utilizando con este fin.

Sus aplicaciones en los preparados farmacéuticos son muy poco frecuentes y suele ser sustituida por otras plantas más abundantes y activas.

.- Cocimiento. Se trocea el rizoma y se colocan unos 30 gr. aproximadamente en un litro de agua.

Se deja cocer durante 20 minutos.

Después se cuelan todos los restos de la planta y se deja enfriar.

Si el sabor no resulta muy agradable se puede añadir azúcar o miel.

Se toman tres tazas al día después de las comidas.

.- Emplasto. Se machaca el rizoma y se coloca sobre un trapo de algodón.

Se coloca bien sujeto sobre la herida a fin de cicatrizarla.

Astringente. Depurativo. Cicatrizante

Polipodio (Polypodium vulgare)

El polipodio es un helecho muy común en nuestra Península.

Posee un rizoma ramificado que se desarrolla horizontalmente y que cada año da lugar a nuevos helechos, que se desarrollan junto al primero.

Es muy común encontrarlo entre rocas, muros sombríos, troncos de robles y otros árboles; en Andalucía es fácil hallarlo desde el nivel del mar hasta los 2000 metros de altura.

Existen 2 subespecies: la "serratum", propia del litoral y tierras bajas, y la "vulgare", más corriente en el Pirineo y en zonas de montaña.

Los helechos forman un grupo de vegetales aparte que no tienen floración, como las plantas superiores.

En este tipo de vegetales se habla de maduración de los esporangios, que son las estructuras sexuales encargadas de la reproducción de estas plantas.

En cuanto a la recolección, la parte que interesa del polipodio es el rizoma, que se recolecta generalmente en otoño cuando se trata de la subespecie "vulgare", o en mayo-junio para la subespecie "serratum".

En cualquier caso, una vez recogido, se limpia y despoja de las partes verdes y se pone a secar al sol; luego se almacena en seco, pudiéndose guardar durante no más de un año.

La raíz tiene un sabor entre dulce y amargo, siendo responsable de su dulzura la sacarosa, que se halla en bastante cantidad; también contiene glicirrina, saponinas y mucílagos.

El principio amargo todavía no es bien conocido.

En cuanto a sus virtudes, el rizoma de polipodio tiene propiedades laxantes, pero muy suaves.

Asimismo, ejerce una acción colagoga sobre el hígado, es decir, actúa como descongestionante hepático, además de que reactiva las funciones propias del hígado.

Por último, se le atribuyen propiedades vermífugas y se puede utilizar como edulcorante.

Popularmente, el polipodio se ha empleado mucho en bronquitis, asma y problemas de hígado y estreñimiento.

.- Decocción. Se hierven 25 gr. de raíz de polipodio en 1/2 litro de agua; se mantiene la ebullición durante 5 minutos, pasados los cuales se filtra el líquido y se bebe a pequeños vasitos a lo largo del día.

Esta decocción es muy eficaz como depurativo y diurético.

.- Polvo de raíz. Se toma la raíz y se machaca en mortero hasta que quede un polvo fino y homogéneo del que se pueden tomar hasta 3 gr. al día, repartidos entre las comidas.

Si resulta difícil tragar el polvo se puede acompañar de una oblea.

.- Tisana. en 400 ml. de agua hirviendo se añaden 40 gr. de rizoma de polipodio; se deja hervir un cuarto de hora y antes de retirarlo se añaden 20 gr. de raíz de regaliz y 10 gr. de raíz de angélica; se macera el conjunto medio día y luego se filtra.

Esta tisana se puede beber a tacitas durante el día añadiéndole miel o azúcar si se desea.

Colerético. Colagogo. Expectorante

Primavera (Primula veris)

La primavera es una hierba vivaz, perteneciente a la familia de las primuláceas, que comprende unas 500 especies -casi todas herbáceas- que son habituales de los países templados y fríos.

Está provista de una roseta foliada, soportada por una cepa corta y una densa red de raíces fasciculadas.

Al comienzo de la primavera aparece un bohordo desnudo con una umbela de flores amarillas.

Se cría en los claros de los bosques, a la sombra, en setos, praderas, ribazos, etc. de todo el pirineo y montañas del nordeste de la península, siendo más rara de encontrar cuanto más al sur.

Florece muy al comienzo de la primavera, de ahí su nombre.

En algunas montañas un poco elevadas a finales de abril ya no quedan flores frescas.

Con fines medicinales se utiliza casi toda la planta: rizoma, raíz, flores y hojas.

En las flores aparecen abundantes saponinas triterpénicas derivadas del oleáneno y flavonoides derivados del quercetol y kenferol.

En el rizoma y raíz tenemos dos heterósidos llamados primaverósido y primulaverósido - que al degradarse forman derivados salicílicos- y también encontramos una saponina: el principio activo más interesante de esta planta es esta última saponina llamada primulina, que determina una acción balsámica, fluidificando las secreciones bronquiales.

Según algunos autores, este compuesto tiene carácter ácido, siendo insoluble en agua y con un gran poder hemolítico.

La cantidad de este principio activo varía mucho según la época del año en que se examine la muestra; así, la mayor riqueza en la primulina se da en la época de floración y en otoño.

Otros componentes de la planta, los flavonoides, le confieren una acción espasmolítica, diurética y antiedematosa.

Los derivados del ácido salicílico le dan propiedades febrífugas, analgésicas y antirreumáticas.

Esta planta está especialmente indicada en afecciones del árbol respiratorio como catarros, bronquitis, asma y sinusitis.

También se recomienda en determinados problemas urológicos como oliguria (micción escasa), edemas, cistitis y en dolores reumáticos y gota.

Por último, es conveniente advertir que ciertos pelos glandulares que se encuentran en las hojas de esta especie y de otras especies del género prímula cultivadas en jardinería, producen grandes irritaciones cutáneas a determinadas personas especialmente susceptibles, con sólo tocar las hojas; por ello conviene ponerse guantes cuando se vaya a manipularla.

.- Infusión de hojas y flores. A partir de 5 gr. de hojas y flores machacadas, se prepara una infusión de la que se pueden tomar 3 tazas al día.

.- Decocción. Es mejor prepararla a partir de la raíz y rizoma.

Se cogen 5 gr. de la planta y se ponen en agua hirviendo durante 5 minutos.

Se pueden tomar 3 tazas al día.

.- Extracto fluido. Se puede usar internamente, a razón de 20-25 gotas, 3 veces al día, o también en compresas, de forma externa, diluyendo el extracto al 5% en agua caliente.

Externamente se aplica en golpes y contusiones como analgésico.

Balsámico. Analgésico. Antirreumático

Pulicaria (Pulicaria dysenterica)

La pulicaria es una planta herbácea perteneciente a la familia de las compuestas tubulifloras.

Es una planta vivaz, de diversos tallos no muy altos, vellosos y poblados densamente de hojas que carecen de rabillo y se abrazan al tallo mediante dos orejuelas basales.

Las flores forman cabezuelas totalmente amarillas, sostenidas por largos cabillos en las sumidades de tallos y ramas.

Esta hierba despide un suave aroma apenas perceptible y las hojas tienen un sabor ligeramente amargo.

Se cría en terrenos húmedos y al borde de ríos y acequias, en toda la Península e islas Baleares.

Florece en verano, a partir del mes de junio, y la floración puede prolongarse hasta el otoño.

De la recolección con fines medicinales interesa toda la sumidad florida, que debe recogerse a mitad de verano, cuando la planta se encuentra en su máxima floración.

La composición de la pulicaria no se conoce en su totalidad.

Se sabe que contiene pequeñas cantidades de inulina, aunque este compuesto no tiene nada que ver con sus principales virtudes.

La aplicación farmacológica más conocida de esta hierba -y a la que debe su fama- se refiere a su utilización como antidiarreico.

De hecho, en otros países recibe nombres que aluden a esta propiedad, como "hierba de la diarrea" o "hierba de los cursos".

Al parecer cuenta con estupendas propiedades astringentes, lo que le hizo gozar de gran popularidad en su época, cuando se la llegó a considerar como planta antidisentérica.

Como sabemos, la disentería es una enfermedad caracterizada por una inflamación del intestino, especialmente del colon, y que se acompaña de dolor abdominal junto con frecuentes evacuaciones mucosas y sanguinolentas.

En la actualidad no es fácil que se produzcan brotes epidémicos de esta enfermedad, pero antaño eran muy frecuentes.

Por esta razón fueron muchos los remedios empleados, unos mejores que otros, pero siempre basados en lo mismo; esto es, cortar las tremendas diarreas que se producían.

La leyenda cuenta que, todo un ejército aquejado de disentería en la guerra de Rusia contra los persas, se curó totalmente gracias al único empleo de esta planta.

.- Infusión. Las sumidades floridas se toman en infusión, a razón de unos 50 g. de la planta por litro de agua.

Después de añadida la hierba en plena ebullición, se deja macerar hasta que el agua se temple.

De esta tisana se puede tomar cuanto se quiera, a ser posible sin edulcorar y guardando el preceptivo régimen que debe seguirse en caso de diarrea.

Antidiarreico. Astringente. Vulnerario

Pulmonaria (Pulmonaria affinis)

Planta vivaz que se desarrolla a partir de un rizoma que recorre el subsuelo a poca profundidad y del que parte un tallo con flores que puede llegar a alcanzar hasta treinta centímetros de altura.

Después de producirse la floración, se desarrollan en su base unas hojas grandes que, además de por su tamaño, destacan porque en su superficie presentan una serie de manchas blanquecinas, de disposición y tamaño irregular.

Las hojas que parten del tallo son de menor tamaño, pero mantienen esas manchas características.

Florece entre marzo y mayo.

Las flores se disponen en lo alto del tallo, son de forma tubular y de un color rojizo que puede llegar a adquirir hasta un tono azulado.

La recolección se realiza en el estío, cuando se recoge toda la planta -tanto el tallo como las hojas- partiéndola en trozos finos y procediendo a su desecación tanto a la sombra como al sol; y siempre es mejor realizarla en el menor tiempo posible.

Tiene gran cantidad de taninos, cuya proporción, en algunos casos, es superior al 10%, lo que le confiere propiedades astringentes.

También es importante la cantidad de mucílago que contiene así como la de alantoína, pues son los responsables de su carácter emoliente.

Pero principalmente se emplea en el tratamiento de infecciones del tracto respiratorio, como bronquitis, tos..., de aquí deriva su nombre, popular y científico.

Estas propiedades se deben a una saponina que actúa fluidificando las secreciones mucosas y facilitando así la expectoración.

Pero a pesar de esta saponina todavía se sigue discutiendo su empleo, pues pueden aparecer mejorías, con lo que la curación completa resulta de difícil observación; por ello, en la actualidad el empleo de la pulmonaria se encuentra bastante en desuso y se prefiere emplear otras plantas de reconocidos méritos y virtudes contra estas enfermedades.

También contiene ácido silícico, que es soluble y cuya proporción en la planta aumenta a partir del mes de abril, alcanzando su zenit durante el mes de agosto, que coincide con la época de recolección.

Las cenizas de pulmonaria contienen sales potásicas y cálcicas.

.- Decocción. Se añaden 20 gramos de hojas y tallos de la planta previamente desecada, llevando la temperatura hasta ebullición.

Dicha temperatura habrá de mantenerse durante cinco minutos, transcurridos los cuales se procederá a un filtrado; el líquido obtenido se puede administrar en tres o cuatro tomas a lo largo del día.

De esta forma se consigue calmar la tos y tratar afecciones respiratorias.

Balsámico. Cicatrizante. Astringente

Pulmonaria de árbol (Lobaria pulmonaria)

Este liquen se cría extendiéndose por el suelo, por los árboles o por los troncos de árboles ya talados.

Está formado por hojas grandes de forma bastante desigual.

Su color varía según la zona en la que se encuentre; si está en zona húmeda adquiere un color blanquecino, sin embargo en terreno seco se vuelve mucho más marrón.

Según nos acercamos a los extremos de esta planta los lóbulos se van haciendo más pequeños y estrechos.

Se encuentra por toda la Península Ibérica, aunque se da más frecuentemente en la zona norte que en la sur.

Se cría en todo tipo de bosques, aunque es más común encontrarlo entre robles y hayas.

No es correcto hablar de época de floración, pues al tratarse de un liquen carece de flores. Al igual que todos los líquenes, es un organismo de doble naturaleza: tiene una parte que es hongo - la predominante- y otra que es de la naturaleza de las algas.

Al ser el hongo la forma dominante, implanta su manera de reproducción, por lo que la pulmonaria de árbol se reproduce por esporas que pueden madurar durante todo el año.

Los órganos reproductores son bastante complejos y suelen encontrarse agrupados en forma de discos denominados apotecios.

La parte utilizada son las esporas que, como se encuentran durante todo el año, se pueden recolectar en cualquier época.

Lo que más destaca de su composición es que es capaz de producir ácido estictínico.

También es llamativo su sabor amargo, que hace necesario endulzar los preparados que se realizan con esta planta.

Está considerado desde hace ya muchos años como un buen remedio contra la tos y el catarro.

Se utilizaba en todo tipo de afecciones de los órganos respiratorios, ya que se decía que debido a su aspecto pulmonar se trataba de un gran remedio para sanar los pulmones y las afecciones derivadas de ellos.

Actualmente se sigue utilizando -aunque en menor medida- para combatir problemas pulmonares.

.- Cocimiento. Se ponen unos 30 gr. de pulmonaria de árbol a cocer en medio litro de agua.

Se deja hervir durante veinte minutos aproximadamente.

Antes de tomarlo se debe colar a fin de eliminar todos los restos de la planta.

Normalmente resulta conveniente endulzarlo con azúcar o miel pues su sabor es demasiado amargo y no resulta muy agradable.

Se toman tres tazas al día antes de las comidas, y lo más caliente posible para aumentar sus efectos.

Se emplea mucho de esta forma para aliviar catarros crónicos.

En algunas ocasiones se añade otro tipo de plantas a este preparado para aumentar sus efectos.

Expectorante. Mucolítico. Balsámico

Pulsatilla (Anemone pulsatilla)

La pulsatilla es una planta herbácea de la familia de las ranunculáceas.

Posee un rizoma bastante grueso de color negro, introducido en la tierra de manera oblicua; de este rizoma parte un tallo que no alcanza mucha altura, con hojas segmentadas en lacinias lineares y cubiertas, al nacer, de una vellosidad larga y sedosa, que va cayendo a medida que la planta se hace mayor.

Cada tallo produce una sola flor terminal.

Esta planta se cría principalmente en dos zonas de la Península: una es la zona pirenaica y la otra la cuenca superior del Ebro.

La pulsatilla florece en primavera.

Estas flores se componen de seis sépalos lanceolados, puntiagudos y cubiertos de vello; son de color violeta algo púrpura.

De uso medicinal son las flores que acabamos de describir, junto con las hojas y la raíz.

De la pulsatilla se puede extraer, por procesos químicos simples, un líquido volátil de color amarillo, que al principio se pensó que era anemonol.

Posteriormente se comprobó que era otro compuesto de distinta naturaleza, que tratado convenientemente se convertía en ácido anemonico.

Además contiene diversas saponinas, taninos y una resina.

De sus virtudes cabe destacar que fueron reconocidas hace más de 200 años, sobre todo entre los médicos de la escuela homeopática.

Como ya sabemos, la homeopatía es una ciencia que se basa en principios distintos a la medicina tradicional.

Su fundador, Hahremann, preconizaba que los síntomas de una determinada enfermedad se curaban administrando sustancias que a dosis altas provocaran esos mismos síntomas, pero en dosis muy diluidas.

De la planta que ahora nos ocupa se decía que podía provocar hasta mil síntomas distintos, siendo por ello ampliamente utilizada.

En general se le considera una planta con efectos sedantes sobre el sistema nervioso; esto le confiere poderes sobre todo para calmar la tos rebelde, controlar espasmos, etc.

Y hay quien dice que tiene efectos antibióticos, aunque esto está todavía por demostrar.

En cualquier caso, su uso doméstico no está indicado, ya que si lo manejan personas inexpertas, puede resultar tóxica.

Por ello, se debe escuchar y obedecer las recomendaciones del médico, que es quien puede prescribir éste o cualquier otro remedio.

Hoy en día se utiliza la planta fresca para preparar remedios homeopáticos.

Este tipo de medicamentos no se pueden preparar de forma casera, pues requieren de cierta tecnología que no está al alcance de todos.

Por ello, la única manera de poder acceder a estas formulaciones es -previa prescripción por parte del médico- acudiendo a la oficina de farmacia más cercana.

En algún sitio se recomienda emplear esta planta en forma de tintura alcohólica, pero lo mejor es dejarse orientar por el especialista médico.

Antitusígeno. Antibacteriano. Antiespasmódico

Rábano (Raphanus sativus)

Su tallo se engrosa en la base, al igual que la raíz, que forma un tubérculo en forma de nabo de color variable: blanco, amarillo, rojo e incluso negro, dependiendo de la variedad que se seleccione.

Puede llegar a medir hasta 60 centímetros de altura.

Las hojas son grandes y más bien ásperas al tacto; presentan unas divisiones irregulares, tanto en su forma como en su tamaño, caracterizándose porque la división apical es la más grande de las que forman la hoja; su forma es redondeada.

El perímetro total de las hojas está dentado.

La floración se produce entre mayo y septiembre, con unas flores amarillas que aparecen recorridas por unas venas más oscuras, aunque también existe otra variedad de color lila.

El fruto que darán después de la fecundación será largo y estrecho, puntiagudo en su extremo y con unas estrecheces que permiten distinguir cada una de las semillas de su interior.

Al llegar a la maduración la vaina se rompe, dejando caer las semillas al suelo para poder formar una nueva planta y seguir el ciclo de la vida.

Por su riqueza en vitaminas del grupo B, vitaminas C y P, se emplea como complemento vitamínico en casos de inapetencias.

También presenta rafanol y sales de yodo, magnesio y azufre, lo que hace apropiado su empleo como digestivo y aperitivo, en digestiones lentas, meteorismos y disquinesias biliares.

Es un hepatoprotector, usado en casos de hepatitis.

Asimismo, por sus propiedades antisépticas se utiliza en casos de bronquitis, asma y tos irritativa.
Estimula la producción de bilis, por lo que su empleo resulta indicado en casos de inflamación de la vesícula biliar, así como para eliminar cálculos biliares.

Su empleo puede ser alimentario, en forma cruda en ensaladas, con lo que se consigue mantener intactas sus propiedades sin perder ninguna de las vitaminas que posee.

.- Jugo. Se toma una cucharada sopera, disuelto en un poco de agua o leche, media hora antes de las comidas principales del día, en casos en los que sea necesario usar un diurético, y como hepatoprotector.

.- Extracto fluido. Treinta gotas tres veces al día, en un vaso de agua antes de cada comida. Indicado en reumatismo, hepatitis y trastornos biliares.

.- Jarabe. Cuatro cucharadas soperas al día; es un buen remedio para digestiones lentas, meteorismos e inapetencia; incluso da buenos resultados en casos de tos irritativa, bronquitis y asma.

.- Polvo. De cinco a diez gramos de planta seca, repartidos a lo largo del día, preferentemente antes de las comidas.

Se emplea en colecistitis y colelitiasis.

Hepatoprotector. Colerético. Antiséptico

Rábano rusticano (Armoracia lapathifolia)

El rábano rusticano es una planta herbácea de la familia de las crucíferas, que vegeta en algunos puntos de Aragón, Cataluña y Castilla, y se cultiva también en huertas y jardines.

Posee una larga raíz cilíndrica, grandes hojas lanceoladas y un tallo alto rematado por una rica panícula de flores blancas.

Los frutos son globulosos, sostenidos por largos cabillos y a menudo no llegan a madurar por completo en las plantas cultivadas.

Esta planta se introdujo durante la edad media en Europa, utilizándose para la elaboración de numerosos remedios caseros; era conocida con el nombre de rábano gallisco, es decir, rábano gallego.

Según las condiciones climáticas, puede florecer entre mayo y julio.

Las partes empleadas en medicina son la cepa y la raíz, y tienen un sabor fuertemente picante, que recuerda al de la cebolla.

Además de fresca la raíz también se puede rallar, cortar, poner en conserva o hacerla secar; y se debe arrancar a finales del verano o al empezar el otoño.

El rábano rusticano contiene un glucósico llamado sinigrina.

Además también contiene asparaniga, glutamina y arginina.

Es una planta muy rica en vitamina C, habiéndose utilizado por ello como antiescorbútico.

Se han hallado en su composición diversas sustancias antisépticas y bacterostáticas.

Acompañando a diversos guisos de carne, esta hierba tiene la propiedad de estimular la actividad gástrica e intestinal.

Gracias a la presencia de sustancias bacterostáticas se limita la acción de microorganismos en el tracto digestivo.

Hay quien consume el rábano en crudo, troceado y mezclado con la ensalada, en pequeña proporción.

En los países de Europa central es un artículo culinario de uso muy frecuente.

Las ralladuras de esta raíz en estado fresco, aplicadas sobre la piel en forma de cataplasma, producen un escozor que aumenta hasta hacerse insoportable.

Esta acción revulsiva y vesicante es muy superior a la de la mostaza.

.- Vino de rábano. Con 30 gr. de la raíz de rábano rusticano cortada a pedacitos y un litro de vino blanco.

Se deja en maceración durante siete días, y después se cuela.

Se pueden tomar dos vasitos de este vino al día, no más.

.- Jarabe. Se ralla la raíz de rábano y se añade el mismo peso de raíz que de azúcar.

Se mezcla bien y se deja en reposo durante 24-36 horas.

Pasado este tiempo se forma una papilla que se recoge y se exprime hasta que suelte todo el jugo.

De esta preparación se pueden tomar dos cucharadas pequeñas, en las dos principales comidas, mezcladas con agua o vino.

Es útil contra el raquitismo y la inapetencia.

.- Infusión para lavados. Utilizada para aclarar las manchas congénitas de la piel.

Se hierve un gramo de la raíz en un vaso de leche; se deja enfriar el líquido, se filtra y se aplica en la piel en forma de compresas.

Antiescorbuto. Digestivo. Contra el raquitismo

Rabo de gato (Sideritis angustifolia)

El rabo de gato es una mata bastante pequeña que alcanza como mucho los 30 cm de altura.

Su color es blanquecino y está formada por numerosas ramas que crecen muy rígidas y repletas de hojas.

Estas son bastante pequeñas y estrechas y se distribuyen por toda la rama, enfrentadas de dos en dos.

Pero existen otras hojas más grandes que son las que dan cobijo a las flores para que nazcan en sus axilas.

Tienen forma ovalada y son mucho más anchas.

Esta planta se encuentra en la zona este del país, en Valencia y Cataluña, siendo difícil encontrarla en otros lugares de España.

Se cría en zonas sin cultivar y al borde de laderas.

La época de floración del rabo de gato comienza a finales de la primavera, aproximadamente a mediados de mayo y continúa hasta el principio del verano.

Sus flores son muy vistosas ya que tienen la corola de color amarillo muy fuerte.

Su tamaño es bastante reducido aunque son muy visibles gracias a su color.

Nacen en las axilas de las hojas grandes.

De esta planta se recolecta la sumidad florida, por lo que la época de recolección coincide con la de floración, esto es, mayo y junio.

Su principal cualidad es que se trata de una excelente vulneraria, muy utilizada para curar todo tipo de heridas y llagas.

También ha sido utilizada como antiinflamatorio.

En algunas zonas de la Península Ibérica se la consideraba como buen remedio en problemas de estómago, ya que es buena digestiva y capaz de neutralizar los ácidos gástricos.

También se la consideró espasmolítica.

Actualmente sigue siendo muy empleada y es fácil encontrarla en herbolarios, especialmente de la zona este de España.

.- Infusión. Se pone 1 litro de agua a calentar y cuando esté hirviendo se añaden unos 30 gr. de la sumidad florida de la planta.

Se cuelan los restos de la planta y se utiliza el líquido para limpiar las heridas de la piel.

.- Cocimiento. Se mezcla medio litro de agua con 20 gr. de las sumidades floridas del rabo de gato.

Se pone a calentar.

Después se deja enfriar y se añade azúcar para endulzar.

Se recomienda tomar una taza después de las comidas para usarla como digestiva.

Antiinflamatorio. Antiulceroso gástrico. Espasmolítico

Rapónchigo (Campanula rapunculus)

El rapónchigo es una hierba bienal, clasificada dentro de la familia de las campanuláceas.

Dentro de esta familia apenas se encuentran plantas con interés en medicina.

Esta hierba tiene la raíz con forma de pequeño nabo y los tallos erguidos, estriados y de poca altura; las hojas basales son alargadas, con los bordes ligeramente festoneados; las superiores se encuentran esparcidas y tienen forma puntiaguda.

Las flores forman panículas muy pobladas, cada una con su cabillo.

Se cría en prados, ribazos, bosques y setos de la mayor parte del país, principalmente en zonas montañosas.

En tierras bajas, el rapónchigo empieza a florecer en mayo.

En las zonas montañosas no comienza hasta verano, prolongándose hasta septiembre.

De la recolección interesa la raíz, aunque no es una planta medicinal en sentido estricto, como ahora veremos.

El rapónchigo de por sí tiene pocas virtudes medicinales que merezcan la pena ser tenidas en cuenta.

En algún caso se han usado las semillas, pero sin ninguna actividad destacable.

Se considera que es una planta con propiedades astringentes y vulnerarias, además de excitar el apetito.

En la práctica, el mejor uso que se le puede dar es en ensalada, muy útil para personas diabéticas.

La razón estriba en que la raíz no contiene fécula, sino un polímero de la fructofuranosa, que rinde fructosa bajo hidrólisis; este polímero se llama inulina, y es perfectamente compatible con las dietas para diabéticos.

De esta manera se pueden preparar exquisitas ensaladas a base de raíz de rapónchigo.

En primavera no es difícil encontrar esta raíz, previamente adecentada en todas las plazas de los pueblos de Cataluña.

La insulina -debidamente purificada- se emplea también para determinar la función renal.

Esta prueba se realiza a nivel de laboratorio y, lógicamente, usan la inulina en estado puro, no la raíz de rapónchigo ni de ninguna otra planta.

La familia de las campanuláceas no se caracteriza por tener especies con grandes propiedades medicinales, tal y como mencionábamos anteriormente; pero en el campo de la nutrición, en personas con problemas de diabetes, cada vez va ganando más aceptación el uso de polímeros de carbohidratos distintos a la glucosa.

El colectivo de diabéticos en el mundo, y en concreto en España, es suficientemente amplio como para que se dedique una buena parte de tiempo a investigar nuevas fuentes de alimentación.

.- Raíz. Debidamente mondada y limpia, se pueden preparar distintas ensaladas, a gusto de cada uno.

En algunos casos se come cocida con aceite y azúcar y en otros se puede tomar directamente, añadiendo tan solo un poco de pimienta.

Astringente. Vulnerario. Aperitivo

Regaliz (Glycyrrhiza glabra)

Conocida sobre todo entre los niños por el peculiar sabor de sus raíces, esta planta se cultiva en zonas próximas a ríos y se caracteriza por poseer hojas imparipinnadas, es decir, que cada hoja se subdivide de tres a ocho pares de hojitas, con una única impar en el ápice.

Tienen un cierto sabor amargo.

Las flores se hallan en racimos que nacen de las axilas de las hojas.

El fruto es una vaina que parece aplastada, sin vellosidad, y en cuyo interior hay al menos dos semillas.

Se puede reproducir también por vía vegetativa.

La floración se produce durante los meses de mayo y junio.

La recolección de las raíces se efectúa en octubre, pero seleccionando solo aquellas cuyo grosor sea superior a seis milímetros, a fin de no acabar con la existencia de la propia planta y obtener así raíces de más de un metro de largo.

El secado se efectúa a la sombra y se procede a su almacenaje en recipientes que no sean de plástico.

La raíz contiene gran cantidad de azúcares -alrededor de un 35%- y saponinas, que son sustancias capaces de provocar espuma en mayor o menor cantidad, como la glicirricina, que se encuentra en una proporción del 5%.

Por su sabor dulce se suele emplear como edulcorante, aunque debe administrarse con precaución, pues un consumo elevado de la raíz puede ocasionar la aparición de edemas e incluso provocar hipertensión.

Es un buen expectorante, capaz de ablandar las secreciones bronquiales; también es antiinflamatorio y antibacteriano, por lo que resulta muy apropiado en el tratamiento de gastritis, dispepsias y meteorismos, a la vez que mejora casos de úlcera gastroduodenal.

.- Decocción. Se prepara utilizando un litro de agua a la que se añaden 45 gramos de raíces, dejándolo en ebullición durante 7 minutos, y se puede tomar durante dos días.

.- Maceración. Se ponen en contacto 50 gramos de raíz con un litro de agua, dejándolo reposar al menos durante cinco horas, con el fin de que el agua disuelva los principios activos y los incorpore; se puede repartir entre cuatro días.

También se emplea en dismenorreas.

.- Polvo de la raíz. Hasta un máximo de diez gramos a repartir en tres tomas cada día.

.- Infusión. Al agua recién hervida se incorporan 50 gramos de raíz, dejándolo en contacto durante 15 minutos; el agua resultante se aplica en forma de compresas o en baños oculares como antiinflamatorio o antibacteriano.

También se utiliza en úlceras gástricas y ardores de estómago.

.- Decocción. A 100 gramos de agua hirviendo se añaden 20 gramos de raíz de regaliz, dejándolo hervir al menos durante 25 minutos.

El líquido que se obtiene se emplea como colutorio, en enjuagues y para el cuidado de heridas.

Expectorante. Edulcorante. Digestivo

Retama común (Retama sphaerocarpa)

La retama común es un arbusto de uno a dos metros de altura, con infinitas ramas mimbreñas, sedosas y diminutas hojas en el ápice que se desprenden prontamente del arbusto.

A lo largo de las ramas más antiguas nacen racimos de flores de muy pequeño tamaño y de color amarillo; los frutos son redondeados, de cubierta endurecida y córnea y contienen una gran semilla negra en su interior.

Se cría en los ribazos y lugares no cultivados, por la cuenca del Ebro -desde Navarra a Tortosa- y del Tajo, desde Guadalajara a Portugal.

También es frecuente encontrarla en la parte de Andalucía.

La retama común florece entre mayo y junio.

En cuanto a la recolección con fines medicinales nos interesan las ramas y las flores; el cáliz de las flores es bilabiado : el labio superior está dividido en dos lóbulos triangulares y el inferior en tres dientecitos agudos y a los lados del cáliz se ven sendas brácteas.

En la recolección ha de tenerse sumo cuidado en no estropear el resto de la planta para así poder disponer de ella al año siguiente.

En la corteza y las ramas de la retama común se halla un alcaloide llamado retamina que se encuentra en una concentración del 0,4%.

Así como otro alcaloide denominado paquicarpina que es, en realidad, la d-esparteina, estructuralmente afín al anterior alcaloide.

La acción de esta planta y, sobre todo, de la esparteina sobre el corazón ha sido muy discutida ya que ha dado lugar a resultados muy contradictorios.

Sí están probadas sin embargo las propiedades diuréticas de las flores a las que también se atribuyen propiedades purgantes aunque en España esta propiedad no está admitida.

Se trata de una planta muy común en nuestras tierras y parece ser que los peregrinos de origen francés y alemán paraban en su camino para recoger esta planta.

Durante mucho tiempo se utilizó como remedio de muchas enfermedades aunque posteriormente cayó en desuso.

.- Infusión. Para conseguir los indicados efectos diuréticos poner a hervir un litro de agua, añadiendo sobre ella 25 gr. de flores bien secas.

De esta infusión se pueden tomar de 2 a 4 tazas por día.

Las flores se deben coger de una en una cuando están recién abiertas desechando aquellas que tengan los pétalos marchitos.

La desecación debe ser rápida manteniendo, una vez secas, su hermoso color amarillo.

Diurético. Laxante. Cardiotónico

Retama de tintoreros (Genista tinctoria)

Se trata de una planta poco conocida; hasta el siglo XV no se empezaron a realizar estudios sobre ella.

Con anterioridad sólo se había empleado para teñir la lana y el lino de color amarillo, gracias a un producto llamado luteolina que contienen las flores, capaz de colorear soluciones alcalinas -precisamente las que se empleaban para teñir los materiales antes citados, que coloreaban el tejido de forma permanente.

Es una planta que, al contrario de lo que sucede con otras de su mismo género, carece de espinas en el tallo; éste es en su base bastante fuerte y endurecido, propiedades que va perdiendo a medida que nos alejamos de su base.

Los tallos no suelen medir más de 75 centímetros de altura.

La floración se produce en los meses de mayo, junio y julio, dando lugar a unas flores de color amarillo, como ya hemos dicho antes.

El cáliz de estas flores no posee vello - característica importante a la hora de determinar esta especie con exactitud.

Las flores se disponen en forma de ramilletes, muy cerca unas de otras y situadas en la parte final del tallo; su conjunto puede medir hasta ocho centímetros.

El fruto es una vaina alargada y estrecha, de una longitud máxima de tres centímetros; en

su interior se pueden encontrar hasta cinco semillas de color verdoso.

La parte útil de la planta son las flores; para su buen aprovechamiento, deberemos proceder a su recolección no mucho después de eclosionar la flor.

Contiene una cierta cantidad de aceite esencial, que supone el 0,025 % del peso total de la planta y que se encuentra en la sumidad florida.

En las flores encontramos luteolina, colorante amarillo que junto con la genisteína -que es incolora- se emplea como tinte natural.

También posee ácido tánico, de sabor amargo, que puede emplearse con cierto carácter aperitivo, siempre en pequeñas cantidades.

Contiene asimismo azúcar, mucílago y cierta cantidad de vitamina C, lo que hace más agradable su ingesta cuando se buscan sus efectos más importantes: como diurético si se toma en pequeñas cantidades, o como laxante, purgante e incluso emético si se va aumentando la dosis.

.- Infusión. Se toman cinco gramos de las flores recién abiertas, añadiéndolas a un litro de agua ya hervida, que se mantiene caliente durante diez minutos.

El líquido resultante se puede tomar en tres tazas a lo largo del día para conseguir un efecto diurético.
.- Infusión. Si se prepara la infusión con quince gramos de flores se obtiene un efecto purgante y laxante.

Diurético. Emético. Purgante

Retama negra (Sarothamnus scoparius)

La retama negra es un arbusto alto, leñoso y deshojado en sus partes bajas.

Las ramas más jóvenes son angulosas y herbáceas, también con pocas hojas; las flores por lo general salen de una en una y tienen un vistoso color amarillo dorado; el fruto es una legumbre muy aplanada, prolongadamente velluda en sus bordes.

Tanto ramas como hojas saben a hierba, pero luego dejan mucho amargor.

Esta retama se cría en terrenos poco calcáreos de todo el país, sobre todo en el norte de la Península y en zonas montañosas poco elevadas.

Según la altitud donde se encuentre el arbusto, puede florecer desde abril hasta julio.

De la recolección con fines terapéuticos interesan las partes aéreas, aunque en este aspecto hay contradicciones: algunos aseguran que la única parte de la planta que merece ser utilizada es la flor, ya que en el resto del arbusto solo se encuentra un alcaloide, la esparteína, de propiedades aún no muy claras.

En efecto, en todo el arbusto -tanto ramas como flores, hojas y raíz- encontramos un alcaloide líquido, de consistencia espesa y sabor bastante amargo, denominado esparteína.

Además de esta sustancia, encontramos otros dos alcaloides menos concentrados: sarotamnina y genisteína.

La cantidad encontrada del alcaloide principal varía mucho en función de la época del año en que lo analicemos.

Se ha comprobado que permanece estable de noviembre a febrero; en marzo empieza a aumentar y continúa creciendo hasta la época de máxima floración.

Además de estos alcaloides también encontramos un glucósido y en los frutos algo de melanina.

En cuanto a sus acciones farmacológicas, parece fuera de toda duda que las flores ejercen una acción diurética; esto se traduce en una intensa acción antiedematosa, muy útil en edemas ocasionados por la retención de cloro.

Asimismo se usa mucho después del tratamiento con medicamentos digitálicos y en las afecciones agudas del aparato respiratorio como pleuresía, neumonía y bronconeumonía.

Las acciones sobre el corazón no están del todo claras.

.- Infusión. Se prepara a partir de las flores.

Se añaden a un litro de agua hirviendo 25 gr. de flores de retama negra; se deja enfriar y se toma 2-4 tazas durante todo el día.

Los resultados no se hacen esperar y enseguida se logran los efectos antiedematosos deseados.

Para que las flores conserven todo su poder, deben recogerse como procede a continuación: solo coger las flores enteras no marchitas y realizar un secado rápido y uniforme.

Una vez secas, guardarlas de la luz y la humedad.

Antiedematoso. Diurético. Hipertensivo

Ricino (Ricinus communis)

Crece sólo en climas templados, ya que las heladas constituyen su peor enemigo.

Es un arbusto que puede medir hasta 15 metros de altura; el tallo puede presentar cierto color rojizo, así como los peciolos y los nervios de las hojas, que son muy grandes, palmeadas, y con más de cinco lóbulos afilados con los bordes dentados.

Según la raza de ricino que se trate, el aspecto y color de la semilla variará: con o sin espinas o púas, de color rojizo...

Las semillas son muy tóxicas ya que producen aglutinación de hematíes (glóbulos rojos) y su ingesta puede darse por su parecido con los granos de café.

La intoxicación provoca trastornos gastrointestinales y alteraciones cardíacas.

La floración se produce durante todo el año.

La especie es monoica, esto es, en la misma planta existen dos tipos de flores distintas, las masculinas, situadas en la parte inferior de la inflorescencia, y las femeninas, en la parte superior.

Para la obtención del aceite se exprimen las semillas sin tegumento, con lo que se obtiene una torta que también es tóxica, pues en ella se encuentra ricina; por eso no se puede emplear en la alimentación del ganado, a diferencia de las que se obtienen de la extracción de otros aceites.

Después se refina con tratamientos con vapor de agua, filtros y aclaramiento, consiguiendo así un líquido viscoso, más o menos amarillento, de sabor desagradable.

Los efectos varían según la dosis empleada; así, a bajas dosis se consigue un efecto laxante, que a medida que aumenta puede llegar hasta ser purgante, por producir irritación de la mucosa intestinal y un mayor peristaltismo (mayor o menor según la dosis).

.- Aceite. De dos a diez gramos (de cucharada sopera) al día como laxante.

Para evitar su desagradable sabor, en la actualidad existen cápsulas gelatinosas blandas que evitan ese mal trago.

.- Como purgante. De diez a cuarenta gramos al día de este aceite.

La eliminación se produce unas cuatro horas después de la ingestión de estas dosis; las heces serán líquidas.

Por sus especiales características emolientes y su contenido en vitamina E, es muy empleado en la elaboración de cremas y pomadas, que se utilizan en el tratamiento de heridas, ulceraciones, hemorroides...

También se emplea en perfumería para la fabricación de jabones, brillantinas y cremas evanescentes, que tras su aplicación -por la evaporación del agua que contienen- producen una sensación de frescor.

Laxante. Purgante. Antihelmíntico

Roble albar (Quercus robur)

Árbol de gran porte, majestuoso, de madera bastante dura y muy cotizada en la fabricación de elementos de construcción.

Su tronco es grueso, bajo y con una corteza grisácea que solo en ramas jóvenes está entera, pues esa misma corteza en ramas de mayor antigüedad aparece resquebrajada y arrugada.

Las hojas, sin ningún tipo de vellosidad, tienen una coloración verde oscuro por la parte del haz -la que mira hacia arriba- que se torna verde claro en el envés -cara de la hoja que se orienta hacia la tierra-.

El fruto es la clásica bellota, que cuelga de las ramas a través de una especie de cabos bastante largos; contienen un 50 % de fécula, y azúcares, grasa y taninos.

Florece en primavera.

La recolección de la corteza se efectúa en troncos de árboles jóvenes, de no más de 20 años de edad, siendo la edad óptima de 15 años.

Esta operación se lleva a cabo en primavera, cuando se obtienen unas piezas con un espesor medio de unos tres milímetros, que se enrollan sobre sí mismas.

La superficie exterior es de tonalidad grisácea, y rojiza o parduzca la interior.

Son inodoras y al partirlas se astillan.

Por su alto contenido en ácido tánico se emplea como antidiarreico, administrado por vía oral; pero esa misma abundancia de ácido tánico puede provocar gastritis, ocasionando vómitos en personas muy sensibles, por lo que es más recomendable su administración después de las comidas.

También por su alta cantidad en taninos se ha empleado desde tiempos antiguos para curtir pieles.

Por vía externa, su aplicación sirve para contrarrestar heridas, hemorroides, eczemas y quemaduras.

También posee acción antiinflamatoria, antiséptica y antipirética, por lo que resulta apropiado en casos de faringitis, estomatitis, amigdalitis y vaginitis.

Actúa también como hemostático en casos de hemorragias nasales, gástricas, uterinas funcionales e incluso en dismenorreas.

.- Infusión. 2 gramos de hojas por cada taza, dejándolo en contacto con el agua en ebullición durante 10 minutos; se puede administrar hasta tres veces al día.

.- Polvo de corteza. En forma de cápsulas se puede tomar hasta 3 gramos al día.

.- Colutorios. 15 gramos de corteza por cada litro de agua, dejándolo en ebullición durante 10 minutos.

Esta misma preparación se puede emplear para hacer gargarismos.

.- Lavados. 70 gramos de corteza en cada litro de agua, dejándolo hervir durante 10 minutos.

Actúa como astringente en heridas, úlceras...

Antidiarreico. Astringente. Antipirético

Rododendro (Rhododendron ferrugineum)

El rododendro es una mata o arbusto perteneciente a la familia de las ericáceas.

No suele alcanzar mucha altura, pero es muy ramosa y de ramas tortuosas, con las hojas ovaladas o lanceoladas, estrechadas inferiormente y sostenidas por cortos rabillos.

Las flores que echa son bastante grandes y se agrupan en ramilletes terminales.

El fruto es una cápsula oblonga.

Se cría en los collados y laderas de la zona del Pirineo, generalmente entre los 1000 y los 2500 metros de altura.

También se puede encontrar en algunos parques y jardines como planta ornamental.

Florece a partir de junio.

En algunas zonas de Cataluña, al rododendro lo llaman "Pentecostés", aludiendo a que florece por Pentecostés.

De la recolección interesan las flores, hojas y agallas.

Tanto flores como hojas se deben poner a secar nada más recolectarse, preferiblemente en secadero y a temperaturas no muy altas.

Las hojas de rododendro contienen ericolina y arbutina.

También rodoxantina, resina, glucosa, andromedotoxina y algunos flavonoides.

En cuanto a las agallas que se formas en las hojas de este arbusto, producidas por un hongo microscópico, contienen un aceite condos fitosterinas.

Cuando se desecan, dan la quinta parte de su peso en glucosa, con cantidades variables de otros azúcares y materias tánicas.

En medicina popular las hojas son temidas como sudoríficas y diuréticas, empleándose principalmente para paliar los efectos del reuma y la gota.

Últimamente también se piensa que tiene propiedades hipoensoras.

Aunque se trata de una especie ampliamente usada y conocida -sobre todo en la zona de los Alpes- es una planta tóxica que puede provocar desagradables síntomas a un usuario inexperto.

En efecto, en la composición de esta planta está presente un alcohol que, a dosis elevadas, produce hipotensión, bradicardia y depresión respiratoria; esto se traduce en diarreas y vómitos, acompañados de cierto estado de sopor, como si se tratara de una sustancia estupefaciente.

La gente que la conoce bien sabe cómo usarla para evitar estos efectos secundarios; pero si el usuario es un poco novato, puede perder las ganas de volver a experimentar con la naturaleza.

Por tanto, si no se está seguro de lo que se hace, es mejor esperar y preguntar a personal más docto.

.- Decocción. A partir de las hojas y flores. Se recomienda usarla sólo de forma externa.

Se hierven durante 15 minutos unos 50 gr. de rododendro en un litro de agua.

Se aplica en forma de compresas, lociones o baños.
.- Aceite de marmota. Se llama así al producto resultante de macerar las agallas de esta planta en aceite de oliva durante largo tiempo.

Con este aceite, en forma de fricciones sobre el cuerpo, se combatía eficazmente el reumatismo.

Antiinflamatorio. Antirreumático. Diurético

Romero (Rosmarinus officinalis)

Este arbusto aromático, que puede llegar a alcanzar los dos metros de altura, mantiene su color verde durante todo el año.

Los tallos están lignificados, tienen la sección cuadrada y los más recientes presentan un vello que irán perdiendo al envejecer.

Las hojas son compuestas y se encuentran enfrentadas; el haz es de un verde más intenso que el envés, de tonalidades blanquecinas.

El sabor de las hojas es un poco picante.

Las flores, de color azulado, parten de las axilas de las hojas.

La reproducción puede hacerse por medio de semillas o mediante esquejes.

Las flores se muestran durante casi todo el año y la sumidad florida se recolecta en abril y julio; el secado se efectúa a la sombra y en lugar bien ventilado, guardándose posteriormente en cajas de cartón o bolsas de papel, pero evitando los tarros de cristal, plásticos...; puede conservarse máximo un año.

La esencia se compone, entre otros muchos elementos, de alcanfor, que le confiere acción tónica, por lo que se puede emplear en casos de alopecia al estimular el cuero cabelludo y favorecer al mismo tiempo el crecimiento del cabello.

La sumidad florida contiene ácido caféico y rosmarínico, y por tanto resulta muy apropiado en tratamientos de disquinesias biliares, ya que produce la formación de la bilis y su expulsión.

Además contiene flavonoides con actividad espasmolítica, y por eso es muy útil para tratar espasmos gastrointestinales, amenorreas y dismenorreas, a la vez que tiene un leve efecto diurético.

La esencia debe emplearse con precaución, ya que a nivel tópico puede producir enrojecimiento e irritación dérmica; nunca debe admi-

nistrarse por vía oral pues puede acarrear graves consecuencias a nivel renal.

Su uso está contraindicado en casos de dermatosis, embarazo, prostatitis y gastroenteritis.

.- Decocción. Se prepara empleando un litro de agua al que se añaden 35 gramos de sumidad florida, dejándola hervir durante diez minutos; el líquido que se obtiene se aplica en masajes sobre zonas afectadas por dolores reumáticos.

Aplicado también sobre el cuero cabelludo, con un ligero masaje, mejora el riego sanguíneo de la zona y favorece el crecimiento del cabello.

Se emplea asimismo en el lavado de heridas e irrigaciones vaginales.

.- Alcohol de romero. Se disuelven 30 gramos de esencia en un litro de alcohol de 96º, para aplicar en friegas con el fin de paliar dolores de tipo reumático, neuralgias...

A veces aumenta la temperatura de la zona sobre la que se aplica, que puede ir acompañado de un enrojecimiento de la misma.

.- Aceite de romero. De uso externo, se prepara disolviendo veinte gramos de esencia en un litro de aceite de oliva; sus aplicaciones son análogas a las del alcohol de romero.

.- Infusión de sumidad florida. Diez gramos que se añaden a un litro de agua hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos; se filtra, y del líquido que se obtiene se toman hasta dos tazas al día, tanto antes como después de las comidas, con lo que se consigue un efecto carminativo, colerético y colagogo.

Antiséptico. Analgésico. Cicatrizante

Rosal silvestre (Rosa canina)

El rosal silvestre es un arbusto sarmentoso no muy alto, con tallos armados de punzantes aguijones.

Las hojas están sostenidas por un rabillo y se componen de 2 ó 3 pares de hojitas más una impar.

Dan unas vistosas rosas blancas, rosas, rojas o amarillas, de todas las tonalidades posibles.

Se cría de forma espontánea en setos y ribazos, así como en las laderas con poco o ningún arbolado.

También se cultiva por todo el país.

Florece de mayo a junio, dando unas estupendas rosas silvestres que alegran la vista a todo aquel que tiene la sana costumbre de pasear por el campo.

De la recolección se utilizan las hojas, flores, escaramujo (fruto), y en especial los pétalos: estos últimos deben recolectarse antes de la floración y desecarse rápidamente al aire.

Para recogerlos, lo primero que se debe hacer es privar a cada pétalo de la base que lo une a la corola, extenderlos bien sobre un soporte de tela limpio y removerlos constantemente para que puedan secarse lo más rápidamente posible.

Se pueden conservar indefinidamente siempre que no les entre humedad.

Las raíces -que también se utilizan- se arrancan en el mes de marzo o abril, justo cuando la planta despierta de su letargo invernal.

Las hojas se recogen en mayo.

En general, la planta es muy rica en taninos, encontrándose en ocasiones más del 3% de estas sustancias.

También tenemos ácido gálico, flavonoides, materias gomosas, pequeñísimas cantidades de esencia, vitamina A y carotenoides.

Por los taninos que contiene en grandes cantidades, el rosal silvestre goza de gran aprecio popular como astringente y antidiarreico.

Los flavonoides presentes en el escaramujo determinan una acción diurética y protectora capilar.

Las flores tienen una acción suavemente laxante y tónica en general.

Normalmente el rosal silvestre está indicado en diarreas, fragilidad capilar, edemas, varices, obesidad, cistitis y heridas.

.- Infusión (hojas, flores). Se añade una cucharada pequeña de la planta a una taza de agua hirviendo.

Se recomienda tomar 3 ó 4 tazas al día.

.- Fruto fresco. Los escaramujos se pueden comer frescos, como cualquier fruta.

También se preparan en mermelada.

.- Infusión de uso externo. Se prepara a partir de 30 gr. de hojas que se añaden a una taza de agua hirviendo.

Una vez templada la tisana, se aplica en forma de compresas o lavados.

Del rosal silvestre existen múltiples preparados que se pueden adquirir en farmacias o herbolarios, sin olvidar que siempre conviene asesorarse por personal especializado.

Antidiarreico. Antiinflamatorio. Cicatrizante

Rubia (Rubia tinctorum)

La rubia es una hierba perenne que puede llegar a alcanzar hasta un metro de altura; posee un tallo trepador, ramificado, lleno de pequeños aguijones curvos.

Sus hojas, rígidas y lanceoladas, se agrupan en verticilos; en el ápice de los tallos aparecen cimas de pequeñas flores amarillas

El fruto es una baya del tamaño de un guisante.

La rubia se puede encontrar en los setos y ribazos de muchos puntos del país, así como en toda la Europa meridional, aunque se trata de una planta escasa.

Antes era muy cultivada, ya que de ella se extraían determinados tintes; pero con el descubrimiento de las anilinas con propiedades colorantes, la planta perdió importancia y se dejó de cultivar.

La rubia florece a finales de la primavera y comienzos del verano.

La parte empleada con fines terapéuticos es la raíz, aunque ocasionalmente también interesan sus hojas, ya que poseen propiedades hipotensoras.

Para recolectar la raíz es necesario que la planta tenga 2-3 años, con objeto de que sea una raíz gruesa y bien formada.

Se lava cuidadosamente y se eliminan las partes verdes, secándose a continuación o al sol o en secadero, sin sobrepasar los 50ºC.

Una vez secas se muelen y se reducen a polvo.

En la raíz de la rubia encontramos tres glucósidos con importantes propiedades como colorantes.

Durante largo tiempo esta raíz fue muy utilizada por los tintoreros para teñir de encarnado la lana y el algodón.

Pero además de ser un buen colorante la raíz también tiene propiedades laxantes (a bajas dosis) y purgantes (si se administra en mayor cantidad).

Y su principal virtud reside en que es una planta diurética: según diversos autores, constituye un buen remedio para combatir las enfermedades del aparato urinario -sobre todo en aquellos casos en los que aparece alcalinización de la orina, como puede ser un catarro vesical o una alta concentración de fosfatos en la orina.

Últimamente -como ya mencionábamos antes- a las hojas se les atribuyen propiedades hipotensoras, por lo que están recomendadas en hipertensores leves.

.- Infusión. Se prepara añadiendo una cucharada pequeña de raíz molida a una taza de agua hirviendo.

Se pueden tomar hasta 3 tazas al día, después de las principales comidas.

.- Cocimiento. Muy útil para los catarros vesicales.

Se prepara con 30 gr. de raíz de rubia, muy troceada, añadiéndolo a un litro de agua.

Se deja hervir un rato, se filtra y edulcora a gusto de cada uno. Tomar 3 tazas durante el día.

.- Polvo de raíz de rubia. De la raíz -una vez molida y reducida a polvo fino- se pueden administrar hasta 5 gr. al día, repartidos en varias tomas.

Para facilitar las tomas resulta más cómodo que el polvo esté encapsulado, pudiendo contener 0,5 gr. cada cápsula, con lo que la dosis sería de 6 a 8 cápsulas, junto con las comidas.

.- Extracto hidroalcohólico. Esta presentación se encuentra en el mercado.

Se recomiendan 20 gotas 2-3 veces al día, según criterio médico.

Laxante. Purgante. Diurético

Ruda (Ruta graveolens)

La ruda es una interesante especie desde el punto de vista medicinal.

Se trata de una planta perenne con un tallo que engrosa año tras año y del que salen todos los años nuevos vástagos que alcanzan los 40-60 cm. de altura.

Las flores son de color amarillo alimonado y forman vistosos ramilletes terminales.

El fruto es una cápsula que contiene numerosas semillas negras.

Toda la planta despide un desagradable olor, lo que la hace inconfundible.

Originaria de Asia Menor, su cultivo se extendió rápidamente por todo el Mediterráneo ya que su característico olor hizo que nuestros antepasados se fijaran en ella y en sus posibles usos terapéuticos.

En nuestros días es fácil encontrarla en tierras sin cultivo, pues no requiere condiciones especiales de cosecha.

La ruda florece en primavera y verano.

Para su uso medicinal se recolectan sumidades floridas, que se deben cortar junto con las hojas basales.

Al ser una planta que se renueva con bastante rapidez, se pueden hacer varias cosechas al año.

Las ramas, una vez cortadas de la cepa, se extienden sobre cañizos en lugar bien aireado y lejos del sol, o en secadero a una temperatura nunca superior a los 30-35ºC.

La recolección se debe realizar con las flores a medio abrir, ya que es en este período cuando más principios activos posee.

El principal componente que se extrae de esta planta es un glucósido llamado rutina que se encuentra sobre todo en las hojas.

También se extrae una esencia incolora o ligeramente amarilla, de olor intenso y sumamente desagradable.

Las virtudes de esta planta derivan principalmente de la acción de la rutina, que es capaz de aumentar la resistencia de los capilares sanguíneos, evitando su rotura y las consiguientes hemorragias que podrían aparecer.

También es una planta muy rica en vitamina C, pero más que para combatir el escorbuto se utiliza para prevenir aquellos casos en los que hace falta reforzar los vasos capilares.

La esencia tiene una acción emenagoga, es decir, aceleradora de la menstruación, pudiendo llegar a ser abortiva, ya que se ejerce una potente acción sobre el útero.

Es una esencia muy tóxica que hay que manejar con sumo cuidado, pues en caso de intoxicación pueden aparecer hemorragias, confusión mental, problemas digestivos e incluso puede sobrevenir la muerte si la dosis es excesiva.

Otras propiedades de la ruda son las que se refieren a que posee acciones antiespasmódicas, sudoríficas y antihelmínticas, aunque estas propiedades no son tan importantes ni tan intensas como las primeras.

.- Infusión de ruda. Para facilitar la menstruación.

Se prepara con un puñadito pequeño de ruda en una taza de agua hirviendo.

Se pueden tomar hasta 2 tazas al día.

.- Cataplasma. Para abscesos y forúnculos.

Para ello debemos tener la planta fresca.

Se machaca y se coloca sobre el absceso, cubriéndolo con una gasa.

La esencia no está recomendada, salvo bajo prescripción médica.

Otras formas de administrar ruda son: en forma de polvo, de extracto fluido, de tintura y también como infusión de uso externo, pero siempre bajo control de personal autorizado.

Antihemorroidal. Antivaricoso. Emenagogo

Ruda de muros (Asplenium ruta-muraria)

Es una planta bastante pequeña, pues no suele alcanzar alturas superiores al medio palmo.

Las frondes tienen forma ovalada, se encuentran divididas en segmentos que aparecen unidos a la base por medio de un rabillo.

La fronde también se encuentra unida al resto de la planta por otro rabillo, pero en este caso es más largo y se oscurece en la base.

Los esporangios se agrupan en soros que se encuentran distribuidos de forma lineal y están recubiertos por una membrana que se une a la fronde por uno de sus extremos.

Se da por todo el país.

Normalmente se cría en muros o terrenos calcáreos y a cualquier altitud, ya sea en llanuras o en montañas de 2000 metros.

Al tratarse de un helecho no es correcto hablar de época de floración, ya que carece de flores.

Se reproducen por medio de las esporas que se encuentran en los esporangios.

Estos se desarrollan durante todo el año.

Lo característico de esta familia es que todos los esporangios se agrupan en los denominados soros.

Se encuentran en la cara inferior de las frondes.

También se hallan perfectamente protegidos por medio de una membrana; cuando se produce el desarrollo de los esporangios tienen que romper las membranas que los rodean para que las esporas queden sueltas.

Se utiliza la planta entera y se puede recolectar durante todo el año.

Es una planta que no se utiliza en medicina facultativa, por lo que su composición no ha sido estudiada en laboratorio.

Desde hace muchos años se viene utilizando en medicina popular, pues se considera buen remedio contra la tos, en dificultades de respiración o cualquier otro tipo de problemas de las vías respiratorias.

Antiguamente también se utilizaba para provocar la orina y curar problemas de bazo y riñones, siempre de manera casera.

Actualmente no se emplea mucho, pues se sustituye por otras plantas de iguales propiedades y mejores efectos; por lo tanto se puede afirmar que es una planta que ha caído prácticamente en desuso.

.- Cocimiento. Se pone medio litro de agua a calentar y se añaden 30 gramos de la planta; se deja cocer durante 20 minutos.

Después se cuela para eliminar los restos de la planta y se deja enfriar.

Si el sabor no resulta muy agradable se puede añadir azúcar o miel para endulzar.

Se toma una taza después de las comidas para aliviar la tos y los problemas de respiración.

Pectoral. Aperitivo. Antitusivo

Ruda montesina (Ruta montana)

La ruda montesina es una planta herbácea perteneciente a la familia de las rutáceas.

Se caracteriza y diferencia a la vez de otras plantas de su familia por tener las hojas divididas en segmentos muy estrechos, tan finos que su anchura no llega a 1mm. de longitud.

Tiene las flores muy pequeñas, con los sépalos del cáliz estrechos y agudos.

Las hojas se disponen en pares, dos en cada nudo, y son delgadas y relucientes; tienen un contorno entre aovado y lanceolado y están sostenidas por un prolongado rabillo.

Se cría al pie de muros y al borde de caminos, generalmente en lugares sombríos de casi todo el país, sobre todo en comarcas mediterráneas de clima propicio a la encina.

La época de floración varía mucho en función de la zona geográfica donde se localice.

En general se da de mayo en adelante.

De la recolección nos quedamos con la sumidad florida.

El proceso de recolección y posterior secado se realiza exactamente igual que con otras rudas, teniendo siempre la precaución de no dañar la planta entera sino solo la parte que vayamos a utilizar.

La composición de esta ruda es prácticamente igual a la de otras plantas de su mismo género.

Se diferencia de ellas en que contiene mayor cantidad de esencia; esta es un líquido incoloro o amarillento, por lo común fluorescente, de olor intenso y desagradable si no está convenientemente diluido.

En cuanto a sus propiedades, la más importante se deduce de la acción de la rutina, compuesto que da nombre al género.

Es una planta antiescorbútica, rubefaciente, antirreumática y también tiene propiedades venotónicas, es decir, que actúa en donde existe fragilidad capilar.

Ello le hace estar especialmente indicada en todos los problemas relacionados directa o indirectamente con la circulación sanguínea, como pueden ser varices, edemas, complicaciones de flebitis, hemorroides, fragilidad capilar, gota, etc.

Sin embargo, en determinadas ocasiones puede provocar problemas gástricos por un efecto irritante de los compuestos que forman parte de su composición.

Por tanto, el uso de esta planta debe estar supeditado a control médico.

Aunque es originaria de los países mediterráneos, no fue conocida por los sabios de la antigüedad; sin embargo, una vez descubierta adquirió mucha fama en su época, aunque posteriormente volvió a caer en el olvido.

.- Aguardiente. Con esta planta se prepara un aguardiente para el dolor reumático.

Se emplea alcohol de 95º y por cada litro de alcohol unos 100 g. de ruda previamente desmenuzada; se pone en maceración durante nueve días y se aplica en forma de fricciones sobre las partes doloridas.

Antirreumático. Venotónico. Rubefaciente

Rusco (Ruscus aculeatus)

El rusco es una planta herbácea perenne que se conserva verde prácticamente todo el año; tiene una cepa rastrera y subterránea y los vástagos erguidos, lampiños y ramosos en lo alto, con una altura no superior al metro y medio.

Las hojas son tan pequeñas que apenas se aprecian.

Es una planta con pies masculinos y femeninos.

El fruto es una baya globulosa, parecida a una pequeña cereza roja, con una o dos semillas en su interior.

Se cría en las tierras bajas y las montañas de casi todo el país, hasta los 1000 m. de altitud o algo más.

Es fácil verla acompañando a la encina.

Se trata de una planta tóxica, por lo que hay que tomar precauciones, como veremos más adelante.

El rusco florece en primavera y fructifica en otoño e invierno.

De la recolección interesan el rizoma y las raíces que, una vez recogidos, se deben poner a secar a la sombra o en secadero, a temperaturas no muy altas.

En el rizoma y las raíces del rusco encontramos saponinas, sales de potasio, flavonoides, resinas y un aceite esencial.

Las saponinas le confieren una acción antiinflamatoria y venotónica.

Los flavonoides tienen propiedades diuréticas, lo que se traduce en una acción antiedematosaor el contrario, cuando crece en el agua los tallos son mucho más largos, robustos y gruesos y alcanzan los 2 metros de largo con facilidad.

Los tallos están repletos de nudos; de cada uno de estos nudos nace una hoja sujeta por un rabillo bastante largo.

Las hojas son muy grandes, de forma entre alargada y redondeada, carecen de vello y su aspecto es brillante.

El polígono anfibio se puede encontrar solo en la zona norte de la Península, debido a que allí hay más humedad que en la zona sur, aunque no es muy frecuente encontrarlo en España.

Florece durante los meses de verano.

Las flores se encuentran en el extremo del tallo, son muy pequeñas y se agrupan en forma de espiga; están formadas por

Por tanto, el uso de esta planta debe estar supeditado a control médico, que sin duda es la mejor forma de aprovechar cualquier remedio.

Muchas veces -movidos por un afán de curiosidad e ignorancia- nos autoadministramos sustancias que, en el mejor de los casos, no nos benefician ni perjudican; pero que en muchas otras ocasiones pueden crearnos serios problemas.

.- Infusión. Se cogen unos 35 g. de la raíz y se añaden a un litro de agua hirviendo.

De la infusión resultante se pueden tomar hasta tres tazas al día.

Esta infusión, más concentrada y dejándola hervir 10 minutos, puede actuar de manera más eficaz.

.- Pomada de uso externo. En el mercado se puede encontrar alguna pomada con esta planta en su composición, muy utilizada sobre todo en problemas varicosos.

Además de las formas indicadas, también se puede encontrar la planta pulverizada, extracto seco de la misma, y muchas presentaciones compuestas en las cuales el rusco ocupa un papel principal.

Venotónico. Antiinflamatorio. Antiedematoso

Sabina (Juniperus sabina)

La sabina da nombre a un conjunto de especies del género juníperos, caracterizadas principalmente por tener pequeñas hojas a manera de escamas.

Son arbustos de poca altura, siempre verdes.

En el dorso de las hojitas hay unas glándulas cuyo contenido sale y brilla al exterior.

Los gálbulos -llamados en estas especies trabinas- son globosos, de color de uva tinta.

Cada uno de ellos suele contener tres pequeñas semillas, de color del cuero.

Se cría en Andalucía y en las montañas de Teruel, Albarracín y otras zonas del sur de Aragón.

Rebasa ampliamente los 2000 m. de altitud.

Por el contrario, escasean en el Pirineo y en los montes de León.

La sabina florece a partir del mes de septiembre, hasta la siguiente primavera.

Los gálbulos maduran en el verano y otoño siguientes.

De la recolección interesan las ramitas tiernas, aunque al tratarse de una planta tóxica la mejor forma de aprovecharla es emplearla simplemente como especie ornamental.

Efectivamente, es una planta tóxica que no debe usarse más que en determinados casos y siempre bajo estricto control facultativo.

Las sumidades tiernas de sabina contienen cantidades elevadas de una esencia de color dorado pálido o a veces incolora; esta esencia se halla en mayor proporción en los gálbulos.

Si se mascan accidentalmente, lo primero que se nota es un saborcillo dulzaino y resinoso, pero más tarde comienzan los efectos irritantes en labios y mucosa.

Es una esencia que inflama labios y piel de manera notoria.

Se considera planta abortiva, pero no porque ejerza ninguna acción específica sobre el útero, sino porque congestiona de tal modo todo el bajo vientre, que llega a provocar la expulsión del feto; pero lo hace a dosis tan altas que normalmente antes de morir el feto suele morir la madre.

Este efecto es muy corriente en algunas mujeres que, queriendo encubrir su embarazo, deciden por sí mismas provocar el aborto, recurriendo a remedios populares sin prestar atención a ninguna recomendación.

Esta planta también se utilizaba antiguamente para provocar la menstruación, haciéndolo con tanta violencia que bastaba solo aspirar el humo de una pequeña porción de la planta para que apareciera un intenso flujo sanguíneo.

Por este efecto, se pensó que podía provocar el aborto sin mayores complicaciones, y muchas mujeres pagaron con la vida su imprudente decisión.

Esta planta no debe utilizarse nunca para elaborar ninguna fórmula magistral.

Su uso queda totalmente reservado a personal especializado, aunque tampoco estos deberían usarla, porque existen plantas con iguales o mejores efectos enenagogos, estimulantes o carminativos, que no presentan los posibles efectos secundarios de la sabina.

Por ello esta planta debería ser meramente ornamental.

Abortivo. Irritante. Tóxico

Salicaria (Lythrum salicaria)

La salicaria es una planta herbácea de cepa perenne que todos los años echa vástagos nuevos; éstos, si se dan buenas condiciones de terreno, pueden alcanzar 1 ó 2 metros de altura.

El tallo es erecto y las hojas ovales, lanceoladas y opuestas, cuyas flores terminales se agrupan en espigas compactas compuestas por ramilletes de florecillas de color rojo.

El fruto es una cápsula pequeña, encerrada en el tubo del cáliz y con muchas semillas diminutas.

Se cría cerca de zonas húmedas, a orillas de ríos y arroyos, en prados muy empantanados, etc.

Se puede ver por toda la península e islas Baleares.

Florece de junio en adelante e incluso antes en algunas zonas del sur.

Con fines terapéuticos se utilizan las sumidades floridas y en algunas ocasiones las hojas.

La recolección debe hacerse durante el verano o a finales de la primavera.

El desecado se realiza rápidamente a la sombra y en lugar bien ventilado.

Los principales componentes de esta planta son materias tánicas, glucosa, sacarosa, mucílago, diversos ácidos orgánicos y un compuesto llamado fitosterina.

También contiene sales de hierro.

Es una planta muy astringente, de gran eficacia en el tratamiento de la disentería, así como para combatir diarreas infantiles.

Ejerce también como buen antiséptico y es ligeramente hemostático, esto es, que es capaz de de cortar una hemorragia pequeña, como un sangrado de nariz.

En uso externo se puede emplear como antiséptico y cicatrizante.

En la antigüedad esta planta era muy apreciada por sus virtudes, sobre todo en casos rebeldes de diarreas: después de probar inútilmente con todos los remedios de la época, entonces se recurría a la salicaria, que daba excelentes resultados.

Asimismo, se aseguraba en las recomendaciones de la época que era mejor tomarla en cocimiento que en infusión, ya que con esta última forma farmacéutica no se conseguían extraer los principios activos en toda su riqueza.

Frecuentemente se administraba la planta en forma de lavativa, sobre todo en niños.

.- Hoja fresca. Para cortar las hemorragias nasales se introduce en la nariz una hoja picada fresca.

Si la hemorragia no es muy fuerte, se detendrá rápidamente.

.- Cataplasma. Se recoge un buen puñado de sumidades floridas y hojas tiernas; se lavan, escurren y machacan, para posteriormente colocarlas sobre una gasa.

Esta cataplasma se aplica sobre heridas, llagas y úlceras, favoreciendo con ello la cicatrización de las mismas.

.- Decocción. Se hierven durante un par de minutos 100 gr. de sumidades floridas en 1 litro de agua; una vez templado, se coloca a través de un pedazo de tela de lino, exprimiendo bien las flores.

Con el líquido resultante se practican lavados de heridas antes de vendarlas.

.- Infusión contra la diarrea. En un litro de agua hirviendo se vierten 40 gr. de sumidades floridas.

Transcurridos 15 minutos se filtra el líquido.

Se puede administrar hasta 6 veces al día en una taza grande.

También es posible preparar un jarabe de salicaria para el tratamiento de la enteritis infantil: para ello se reducen a polvo 50 gr. de sumidades floridas y se vierten en una taza de agua hirviendo; después de un día, se filtra el líquido y se añade el jarabe que se obtiene tras hervir 250 gr. de agua con 650 gr. de azúcar.

La mezcla se debe realizar en frío.

Se pueden tomar 50 gr. de jarabe al día.

Antidiarreico. Antiséptico. Hemostático

Salvia (Salvia officinalis)

La salvia es una planta leñosa en su base y herbácea en las partes superiores; tiene unas hojas grandes, estrechas y aovadas, con borde dentado; su olor es aromático y su sabor algo amargo.

Las flores son azules -aunque en muchos casos tienen matices violáceos- y se agrupan en rodajuelas.

Lo más distintivo de esta planta son sus estambres, que se reducen a un par, con sólo media antera cada uno.

Se cría en las áridas llanuras de Castilla, Aragón y Cataluña, así como en buena parte de Andalucía.

La salvia empieza a florecer en mayo, prolongándose durante todo el verano.

Se recolectan las hojas -principalmente de las plantas jóvenes- y también las sumidades a punto de abrir sus flores.

Se recomienda realizar la recogida en un día soleado y bien entrada la mañana.

El secado se hace por separado (hojas y sumidades), en secadero y a una temperatura de 35ºC; una vez seco, el material se guarda en tarritos limpios y secos.

La conservación no requiere de condiciones especiales.

En la salvia encontramos un aceite esencial, rico en tuyona, cineol y borneol.

También aparecen materias tánicas y sustancias amargas, resinas, fécula, albuminoides, ácido fosfórico y en la raíz se ha encontrado algo de asparagina.

En la medicina popular esta planta ha sido muy empleada para tratar trastornos gástricos, calambres, timpanitis y diarrea.

La esencia tiene una acción antiséptica, eupéptica y antisudoral; desde siempre se le ha reconocido su eficacia para evitar o disminuir los sudores nocturnos de los que padecen fiebre.

Otra acción que se le reconoce es que normaliza las funciones menstruales en la mujer.

Y asimismo se asegura que reduce significativamente el nivel de azúcar en sangre, por lo que se utiliza como hipoglucemiante.

A nivel externo se dice que es astringente, por la presencia de taninos, siendo un buen antiséptico y cicatrizante.
No olvidemos que con las esencias hay que tomar siempre precauciones; así que no se debe abusar de la planta ya que en dosis elevadas puede resultar neurotóxica y convulsionante; también puede producir irritaciones cutáneas.

En general, el uso de toda la planta está contraindicado en lactantes y personas con insuficiencia renal.

Por último, hay que mencionar que gracias a sus propiedades estomacales la planta se emplea también como condimento culinario; en efecto, cuando sea posible, se pueden emplear las hojas frescas de salvia: se pican y añaden a sopas, guisados y platos con todo tipo de verduras.

.- Infusión. A razón de 20 gr. de la planta por litro de agua.

Se prepara una infusión estomacal de la cual se pueden tomar 3 tazas al día.

.- Esencia. De 2 a 4 gotas, 2 ó 3 veces al día, administradas sobre un terrón de azúcar.

Es importante no sobrepasar esta dosis.

.- Tintura. A partir de alcohol rebajado, se mezclan una parte de salvia y 10 del alcohol aguado, macerándolo con agitación durante una semana; posteriormente se filtra y se toma a razón de 35-40 gotas, dos veces al día.

En el mercado farmacéutico se encuentran disponibles las hojas y sumidades floridas en muchas formas farmacéuticas: planta troceada, comprimidos, extracto, tintura, aceite, cápsulas, etc.

Antiséptico. Estimulante apetito. Hipoglucemiante

Sanamunda (Thymelaea sanamunda)

La samanunda es un vistoso arbusto perteneciente a la familia de las timeleáceas, de cepa gruesa y leñosa que produce numerosos vástagos a lo largo del año, blandos y poblados de infinitas hojas, éstas tienen forma de hierro de lanza, acabado en pico, y son totalmente lampiñas.

Las flores se descubren entre las hojas en la parte alta de las ramas.

Este arbusto se cría entre matorrales, en laderas soleadas, tierra baja y montañas por debajo de los mil metros de altura.

Florece durante los últimos días de abril y hasta bien entrado el mes de julio dependiendo de la altitud en la que se encuentre.

La recolección con fines medicinales de esta planta debe realizarse antes de la época de floración; una vez arrancada de la tierra debe ponerse a secar a la sombra o en un secadero con temperaturas no superiores a 40ºC tras lo cual debe guardarse en frascos herméticos, preservándola así de la luz y de la humedad.

Se trata de una planta que se encuentra todavía en una fase temprana de estudio y cuya composición aún se desconoce aunque se presupone que contiene sustancias parecidas a las de otras plantas de la misma familia.

No obstante, sus efectos purgantes son de sobra conocidos y aunque en pequeñas dosis actúa levemente como laxante, en dosis mayores se convierte en un drástico evacuante y en un ejemplo más de los cientos de plantas que se utilizan para sanar el cuerpo mediante la eliminación de materia.

De hecho, sanamunda deriva del latín sanare, y mundare, que significa limpiar, es decir, se trata de una planta que sana limpiando.

Antiguamente se pensaba que la eliminación por parte del cuerpo de los sólidos y líquidos contribuía a la curación de todos los males y, desde siempre, se han utilizado todo tipo de purgantes, eméticos, diuréticos, coleréticos y colagogos, algunos de ellos con indudables beneficios, pero otros muchos con peligrosos efectos secundarios.

Para finalizar, debemos insistir una vez más en el especial cuidado que debemos mostrar con los remedios que nos brinda la madre naturaleza y en la necesidad de pedir información al personal facultativo antes de utilizar un purgante.

.- Polvos. Se reduce la planta al estado de polvo, y se prepara posteriormente un cocimiento del cual se toman pequeñas cantidades hasta que empieza a hacer efecto.

Es importante atenerse a la dosis prescrita por el médico.

Purgante

Sanícula (Sanicula europaea)

Esta planta vivaz se caracteriza principalmente porque desde el rizoma emergen las hojas, que se quedan en la base de la planta, mientras existen otros tallos bastante más largos en cuyos extremos nacen las flores, aunque ocasionalmente pueden tener alguna pequeña hoja.

Las hojas son de nerviación palmeada y están divididas en tres o cinco porciones, las cuales cuentan a su vez con una serie de denticiones en su contorno.

Tienen una textura algo robusta, sin vello.

Podemos localizarla en la mitad norte de la Península, sobre todo en zonas sombrías de robledos, barrancos...

La floración se produce en los meses de primavera, dando lugar a unas flores muy pequeñas, de color blanquecino, aunque a veces podemos encontrar ejemplares de color rosáceo.
Se reúnen en grupos de varias flores y se disponen en forma de umbela.

Para recolectar, esperaremos a que las flores florezcan o estén a punto de hacerlo.

Contiene una sustancia amarga que actúa como tónico al administrarse por vía oral, pero que por vía tópica actúa como astringente sobre la piel lesionada, consiguiendo de esta forma una rápida cicatrización e incluso una total curación de las lesiones.

En su composición podemos encontrar otras sustancias llamadas saponinas, que son capaces de generar una cierta cantidad de espuma y que se emplean tradicionalmente en bebidas para combatir catarros y procesos gripales leves.

Asimismo se ha detectado una pequeña cantidad de esencia.

La planta entera y fresca, en época de floración, contiene una cierta cantidad de vitamina C, considerablemente menor a la que se observa una vez terminado el proceso de secado.

La vitamina C actúa como remedio en casos de escorbuto - enfermedad producida por la falta de ingesta de esta vitamina- prácticamente erradicada en nuestros días, pero que en tiempos era bastante común: se caracterizaba por la caída una tras otra, de cada una de las piezas dentales.

Esta enfermedad se daba con frecuencia por no consumir productos frescos, que se sustituían por otros de más larga duración.

.- Infusión. Cinco gramos de las hojas o de toda la planta cuando está con flores o a punto de florecer se añaden a un litro de agua, previamente hervida, que se deja enfriar hasta alcanzar la temperatura ambiente; entonces se filtra el contenido.

Se puede tomar una taza por la mañana, otra por la tarde y otra antes de acostarse, logrando de esta forma mitigar la tos y los catarros pectorales.

.- Decocción. Se añaden cinco gramos de la planta a un litro de agua, dejándolo hervir durante diez minutos.

El líquido resultante se emplea para efectuar gárgaras, enjuagues para fortificar las encías o también para curar aftas.

Astringente. Vulnerario. Expectorante

Saponaria (Saponaria offinalis)

La saponaria es una planta herbácea vivaz perteneciente a la familia de las cariofiláceas.

Puede alcanzar hasta 3 palmos de altura.

Posee un tallo rollizo, engrosado sensiblemente en los nudos, donde las hojas salen a pares.

A finales de verano el tallo se endurece mucho y toma un color viscoso, sobre todo en los entrenudos inferiores.

Las hojas, más o menos anchas, tienen forma lanceolada y se estrechan para formar un rabillo corto.

Es una especie propia de lugares húmedos; así, es fácil encontrarla en riberas, sotos y ribazos de casi todo el país, aunque com mayor frecuencia en el norte.

Florece en primavera y verano, a partir del mes de mayo.

Para uso medicinal se recolectan el rizoma y las raíces principalmente, aunque también los tallos pueden contener principios activos.

Es muy importante que la recolección se haga sobre plantas mayores, ya que los principios activos aumentan a medida que la planta se desarrolla.

Una vez recogidos la raíz y el rizoma, se despojan de sus partes verdes y se ponen al sol o en secadero, a una temperatura que no sobrepase los 65ºC.

En el rizoma y la raíz encontramos abundantes saponinas, esencia, resina y un glucósido saponínico que, en las partes más subterráneas, puede encontrarse en concentraciones superiores al 5%.

Es una planta con interesantes acciones diuréticas, balsámicas, expectorantes y sudoríficas; pero es necesario advertir que no está exenta de efectos indeseables.

En efecto, aunque ha sido ampliamente empleada en el remedio de numerosos males, en la actualidad es poco usada por su potencial toxicidad: en dosis más altas de las indicadas o en personas especialmente sensibles, puede producir irritación de las mucosas digestivas y depresión de los centros nerviosos respiratorios o cardíacos.

En la industria farmacéutica esta planta se utiliza para preparar numerosas medicinas con efecto expectorante.

Asimismo, se emplea en la preparación de dentífricos, jabones y polvos limpiadores.

La maceración de la raíz produce mucha espuma, sobre todo después de añadir bicarbonato sódico.

Es precisamente esta propiedad la que lo hace interesante con fines industriales.

Hay que recordar que su uso debe estar sujeto a control médico.

.- Decocción. Se prepara a partir de 15 gr. de raíz por litro de agua.

Se hierve durante 2 minutos.

La dosis indicada es 1 taza al día, media hora antes de las comidas.

No se puede dejar macerar porque puede resultar tóxico.

.- Jarabe. Preparado de manera tradicional, con 60 partes de azúcar y 40 de agua, para añadir a continuación la cantidad suficiente de raíz.

Se toman de 1 a 3 cucharadas al día.

.- Extracto. Se puede utilizar al 2% en forma de gargarismos.

Diurético. Balsámico. Expectorante

Sargazo Vejigoso (Fucus Vesiculosus)

Las algas son un conjunto de plantas que habitan en las aguas, tanto dulces como marinas, así como en zonas muy húmedas.

El fucus -también llamado lechuga de mar- pertenece a las algas pardas o feoficeas, en las cuales el verdor característico de la clorofila queda oscurecido por otros pigmentos, principalmente uno llamado ficoxantina, de color oscuro.

En nuestro litoral se encuentra desde Cádiz a Guipúzcoa, y es especialmente abundante en las rías gallegas.

Por su textura resulta muy útil para envolver el pescado y mantenerlo fresco, y por ello no es difícil encontrar esta planta entre los desechos de cualquier mercado.

El fucus es un verdadero concentrado de agua de mar.

Como muchas otras algas marinas, es capaz de acumular yodo en unas estructuras llamadas yoducos, lo que le confiere una acción estimulante tiroidea, aumentando el metabolismo celular.

Por esta razón se utiliza con mucha frecuencia en las terapias de obesidad.

Además del yodo, también es muy rica en otros elementos y sales universales: potasio, bromo, cloro, magnesio, calcio, hierro, sílice, etc.

Esta composición la convierte en una planta con efecto remineralizante.

Las sales potásicas tienen además un efecto diurético.

Otros componentes del alga son sustancias mucilaginosas como la algina y el glucosano soluble laminarina.

Éstas, en contacto con agua, se hinchan en el estómago sin ser asimiladas, cumpliendo así un papel de agentes saciantes del apetito, amén de ejercer una suave acción laxante.

Además, por la gran capacidad de adherencia y el poder de revestimiento de las soluciones coloidales de los alginatos, actúa como protector de las mucosas digestivas.

La laminarina ejerce una acción reductora del colesterol y otros lípidos.

.- Baños de fucus, dentro de la terapia antiobesidad.

.- Pomadas del alga, con el mismo fin.

.- Alginato cálcico en polvo. Se aplica sobre heridas con el fin de parar la hemorragia y acelerar la cicatrización.

.- Decocción. Se utilizan de 10 a 15 gramos del alga en un litro de agua.

Se hierve durante 5-6 minutos y se pueden tomar de 2 a 4 tazas al día.

.- Extracto fluido. Entre 25-40 gotas, antes de las principales comidas.

.- Jarabe. Contienen hasta un 10% de riqueza en fucus.

Se toma una cucharada grande 4 veces al día.

.- Polvo del alga. En cápsulas o en comprimidos.

Se tomarán de acuerdo con la cantidad que tengan de principios activos y siempre según criterio facultativo.

.- Parches transdérmicos. Existen en el mercado, pero su eficacia es muy dudosa y su precio muy alto, por lo que no están aconsejados.

En forma de cápsulas o comprimidos se suele asociar a correctores organolépticos, como el rabo de gato, que enmascara su mal olor.

En oficinas de farmacia se pueden encontrar todas las presentaciones citadas, algunas de ellas de elevado precio.

Remineralizante. Estimulante tiroideo. Diurético

Sauce blanco (Salix alba)

El sauce blanco se encuentra en zonas templadas del hemisferio boreal, y es habitual la aparición de híbridos con semillas de difícil crecimiento.

Para su buen desarrollo lo ideal es un terreno pedregoso, arenoso y fuerte, siempre que el fondo esté húmedo, pero no con agua estancada, ya que puede pudrir las raíces.
La plantación se lleva a cabo por medio de ramas de 50 cm. de largo, afiladas en forma triangular en su extremo, que se colocan a una distancia óptima de unos tres metros.

Esta operación se practica en los meses de marzo o abril, aunque todavía es más favorable hacerlo a principios de noviembre.

Florece en primavera.

Los usos que se dan al sauce blanco son múltiples, ya que se puede utilizar la práctica totalidad del árbol, tanto para el comercio como para la salud.

Las ramas previamente quemadas se utilizan como minas para lápices y también se emplean en la fabricación de pólvora.

Las hojas constituyen asimismo un buen forraje para el ganado, y los troncos se emplean en ebanistería para la fabricación de objetos ligeros.

Pero fundamentalmente se aprovecha con fines curativos, para lo que se utilizan las hojas, los amentos (flores masculinas) y la corteza, que presenta una parte externa rugosa con pecas elípticas y de color rojizo o gris parduzco, mientras que la cara interna es amarillenta con estrías longitudinales; la corteza es inodora y se caracteriza por su sabor amargo.

De estos elementos se extrae la salicina (glucósido de saligenina) que también recibe el nombre de alcohol salicílico.

La salicina tiene múltiples propiedades: así, se puede utilizar para bajar la fiebre, o como analgésico para dolores leves y moderados; como antirreumático, como efectivo antiinflamatorio y ligeramente sedante.

Y debido a que también cuenta con una cantidad considerable de taninos, posee asimismo un carácter astringente.

Gracias a todas estas propiedades, se suele emplear en casos de reumatismo, neuralgias, cefaleas, dismenorreas, catarro, gripe y desordenes biliares.

.- Infusión. Se emplean los amentos y las hojas; se preparan 5 gramos por taza, se infunde durante diez minutos, para tomar de esta infusión así preparada tres tazas al día.

.- Extracto fluido. Se obtiene a partir de los amentos y se debe tomar una cucharadita de café dos veces al día.

Si el extracto fluido es de corteza y hojas, se usarán de 20 a 30 gotas tres o cinco veces al día, por ser ésta menos activa.

.- Decocción. La corteza se hierve durante diez minutos con una relación de 25 a 50 gramos de corteza por litro de agua, dejando macerar durante 12 horas.

De este preparado se tomarán tres tazas al día.
.- Polvo. Extraído de la corteza, habitualmente se toma de 0.5 a 5 gramos al día; se puede tomar con miel o en jarabe.

Analgésico. Antitérmico. Sedante

Saúco (Sambucus nigra)

El saúco es un arbusto que puede llegar a ser arbolito, con la ayuda del hombre, aunque en ningún caso supere los 4 m. de altura.

Echa ramas verdes y tiernas, aunque éstas en seguida se endurecen y se tornan parduzcas.

Las hojas son alternas y sólo se desarrollan tras la floración.

Las flores se agrupan en panículas terminales, tienen un color verde-amarillento y despiden un olor harinoso.

Este arbusto se cría -a veces silvestre y a veces cultivado-preferentemente a la orilla de arroyos por casi toda la Península, sobre todo en la mitad septentrional.

El saúco florece en abril y mayo en tierras bajas; en las montañas puede florecer hasta un mes más tarde o incluso después si las condiciones atmosféricas no son favorables.

Con fines medicinales se recolectan principalmente los frutos, aunque en las hojas y especialmente en las flores también podemos encontrar interesantes principios activos.

Los frutos se deben recoger bien maduros.

Se corta toda la panícula y se pone a secar sobre cañizos en una corriente de aire o, mejor aún, en secadero a 45º.

Una forma de comprobar que el secado se ha realizado correctamente es observar los frutos: éstos deben preservar su color rojo y sabor acidulado.

Se almacenan en seco en recipientes cerrados.

Las flores de saúco han de secarse a la sombra y en lugar ventilado y, ya secas, deberán conservar el color blanco.

En cuanto a las hojas, se cortan de los brotes del año.

La flor contiene pequeñas cantidades de una esencia de consistencia mantecosa, taninos, mucílago y rutina.

También es rica en sales potásicas.

En las hojas se encuentra un glucósido que libera ácido cianhídrico, muy a tener en cuenta por los posibles efectos tóxicos que pueden aparecer si se administra en gran concentración.

Los frutos contienen gran cantidad de agua, aceite de saúco, azúcares, proteínas, taninos, etc.
Las flores son sudoríficas y diuréticas, principalmente por la presencia de sales potásicas.

En cambio, los frutos tienen propiedades laxo-purgantes -siempre en función de la dosis.

Hay que tener cuidado de no sobrepasar las dosis indicadas, ya que en dosis elevadas pueden convertirse en drásticos purgantes.

Además, el ácido cianhídrico que se libera del glucósido presente en hojas y frutos es muy tóxico si se ingiere en gran cantidad, por lo que es importante no sobrepasar nunca las dosis prescritas por el médico.

.- Infusión (flores). A razón de 5 gr. por taza.

Se prepara una infusión normal que, una vez templada, puede beberse a voluntad.

Se emplea sobre todo en afecciones respiratorias y como laxante suave.

.- Infusión (hojas). Al 1%, esta infusión se comporta como excelente sudorífico.

Aunque las preparaciones caseras no son difíciles de hacer, en el mercado farmacéutico se encuentra disponible este arbusto en multitud de formas farmacéuticas, tanto en presentaciones simples como compuestas.

Laxante. Purgante. Diurético

Sauzgatillo (Vitex agnus-castus)

El sauzgatillo es un arbusto que no suele alcanzar más de 2 metros de altura; desgraciadamente es muy codiciado como combustible ya que arde muy bien.

Las hojas nacen enfrentadas y están sostenidas por un largo rabito.

Las flores son más bien pequeñas, de color azulado purpúreo (blancas en casos excepcionales) y se agrupan en rodajuelas.

El fruto es ligeramente carnoso, de color negro y con cuatro cavidades en su interior.

Despide un ligero aroma a pimienta, a lo que debe alguno de los múltiples nombres vulgares que recibe.

Suele criarse a orillas de ríos y arroyos, lugares con mucha humedad.

En nuestra Península convive muy a menudo con la adelfa.

Florece a comienzos del verano y normalmente se prolonga todo el estío.

Con fines medicinales se aprovechan las sumidades floridas y los frutos.

Con fines lucrativos se utiliza todo el arbusto puesto que arde estupendamente.

De no ser por el afán destructivo del hombre, en la actualidad podríamos disponer de muy buenos ejemplares de este arbusto; pero por desgracia tan solo se encuentran sanos y crecidos en zonas protegidas.

En las hojas encontramos flavonoides como la casticina, glucósidos, taninos y un principio amargo.

En los frutos aparece un aceite esencial rico en cineol y pineno.

Se habla de la presencia de otras sustancias, aunque no existen estudios serios al respecto.

Desde hace más de un siglo se viene recomendando el estudio exhaustivo de esta planta, ya que aseguran que tiene grandes virtudes.

De los cientos de propiedades que se le atribuyen, la que goza de más aprecio popular es la que se refiere a su empleo como antiespasmódico, sobre todo cuando estas molestias sobrevienen como causa de diversos trastornos digestivos.

Se piensa también que actúa como antiestrogénico inhibiendo la acción de determinadas hormonas y estimulando la secreción de otras.

Asimismo actúa como sedante y vulnerario.

Por todas estas acciones farmacológicas, está especialmente indicado en: falta de menstruación, síndrome premenstrual, trastornos del sistema nervioso tales como ansiedad, palpitaciones, taquicardia o vértigos y también se recomienda en espasmos gastrointestinales.

Los frutos se consideran adecuados como aperitivos, carminativos y diuréticos.

.- Infusión. A partir de las hojas se prepara una infusión añadiendo 30 gr. en una taza de agua hirviendo.

Se debe tomar esta dosis repartida en 3 tomas, mejor después de las comidas.

.- Extracto fluido. Este extracto se puede adquirir en tiendas especializadas.

La dosis recomendada es de 1 a 2 gr. al día.

Asimismo se puede adquirir el extracto seco de la planta, del cual se tomarán entre 0,5 y 3 gr. al día.

Ansiedad. Insomnio. Trastorno menstrual

Selago (Licopodium selago)

El selago es un helecho no muy grande.

Está formado por varios tallos de igual forma, algo curvados en la base pero muy rectos y erguidos en los extremos.

Las ramas tienen forma de horquillas y aparecen totalmente recubiertas de hojas.

Dichas hojas son alargadas, finas, no se encuentran divididas y tienen los bordes bastante lisos.

Al igual que todos los helechos, se reproducen por esporas que se encuentran en los esporangios.

Este helecho puede encontrarse normalmente en la zona norte de la Península, concretamente en zonas montañosas y de elevada altitud, como la cordillera cantábrica y el Pirineo.

Se cría en zonas rocosas y entre matorrales.

Por ser un helecho no se puede hablar de época de floración, ya que carece de flores.

Se reproduce por medio de esporangios que nacen tanto en la base de las hojas como en su cara superior.

Maduran durante todo el verano.

De las esporas que se encuentran en los esporangios nace una planta que no es el selago, tiene forma cilíndrica y en ella se localizan órganos masculinos y femeninos; cuando el órgano femenino es fecundado da lugar a una nueva planta -el selago.

La parte recolectada son las esporas.

El tallo y las hojas del selago contienen una sustancia denominada alcaloide selaginina, muy tóxica, que es la que hace de este helecho una planta venenosa.

Lo único que se utiliza de esta planta en medicina son sus esporas: están compuestas por numerosas sustancias entre las que se encuentran la esporopolenina, que es la sustancias que las recubre; azúcar, ácido cítrico, resina, ácido palmítico, etc.

Antiguamente se empleaba mucho: se aplicaba exteriormente para prevenir escoceduras y curar excoriaciones.

Hoy en día ha sido sustituido por un preparado más esterilizado: los polvos de talco.

Salvo personal facultativo, nunca debe ser utilizada pues puede acarrear serios problemas.

Así, si se ingiere puede provocar diarreas, vómitos, etc. -todos ellos síntomas típicos de un envenenamiento; e incluso si las dosis son muy elevadas puede desencadenar la muerte. Se utiliza como insecticida para animales: se aplica externamente y es capaz de liberar de parásitos a cualquier tipo de ganado.

Nunca debe ingerirse esta planta por su extremada toxicidad.

.- Cocimiento. Se pone agua a hervir y se añade un puñadito de la planta.

Se usa con los animales, siempre de forma externa.

.- Polvo. Se agita ligeramente la planta cuando los esporangios están abiertos y se pueden recoger las esporas, que forman un polvo de color amarillento.

Este preparado se aplica externamente para curar problemas de piel.

Tóxico. Insecticida

Sen de España (Cassia obovata)

El sen de España es una planta herbácea, clasificada dentro de la familia de las leguminosas.

En nuestros días se emplea mucho una variedad de esta planta por sus efectos laxantes, aunque ya sabemos que ello acarrea más perjuicios que beneficios.

Esta hierba tiene las hojas compuestas de tres a siete pares de hojuelas de figura espatulada, poco estrechadas en la base y casi truncadas en el ápice.

El fruto es una legumbre plana, comprimida, algo arqueada y con una especie de cresta que recorre ambas caras del fruto.

Es una planta originaria del continente africano, aunque ya hace tiempo que se establecieron muchos cultivos en nuestras tierras.

Florece de junio en adelante.

Es una planta que tuvo sus momentos de expansión, pero poco a poco los cultivos fueron decayendo para dejar paso a otra planta del mismo género, la Cassia angustifolia, de mayores efectos sobre el intestino.

Del sen de España se utilizan las hojas, que se deben arrancar un poco antes de la floración, cuando más principios activos contienen.

El sen de España tiene una composición semejante a la de sus parientes próximos como la Cassia angustifolia y la Cassia acutifolia.

Aparecen derivados antracénicos, en una composición aproximadamente del 1%.

Estas sustancias confieren a la planta propiedades laxantes y purgantes, según la dosis que se emplee.

Ello se debe a su efecto irritante sobre las paredes del intestino.

Por tanto no es un efecto natural y fisiológico, sino que obliga al intestino a funcionar de manera artificial.

Entre sus efectos secundarios más típicos están el producir, dependiendo de la susceptibilidad de cada uno, cólicos intestinales y vómitos.

Asimismo está contraindicada en embarazo, lactancia (los principios activos pasan a la leche materna), hemorroides, menstruación y estados inflamatorios gastrointestinales.

Y en realidad, el uso de este tipo de laxantes no está indicado en ningún caso, ya que lo único que se logra es desacostumbrar el intestino y hacerlo funcionar de manera artificial.

Esto acaba por estropear el funcionamiento normal y fisiológico del aparato digestivo, con sus consiguientes trastornos.

Únicamente se indica el empleo de un laxante de este tipo en casos de estreñimiento ocasional, siempre bajo supervisión de un profesional médico o farmacéutico, y nunca por tiempo prolongado.

.- Infusión. Se emplean cantidades inferiores a 2 g. por cada .- de litro de agua.

Para emplearlo como laxante se toman 150 cc. por la noche, antes de acostarse.

Para usarlo como purgante se toman por la mañana en ayunas 250 cc.

No hay que sobrepasar nunca las dosis indicadas por el médico.

Laxante. Purgante

Serbal silvestre (Sorbus aucuparia)

El serbal silvestre o serbal de los cazadores es un hermoso árbol con una corona oval y una altura no superior a los 20 m.

Su corteza es lisa y marrón grisácea.

Las ramas viejas son también grises, algo menos oscuras que las jóvenes.

Las hojas son alternas e imparipinnadas y tienen de cuatro a siete pares de foliolos laterales, de forma oval o alargada y ligeramente dentados.

El fruto es de tamaño algo mayor que un guisante y de color rojo vivo.

Forman un vistoso ramillete.

Se cría en los montes de nuestra Península, generalmente mezclado con robles, hayas y abetos.

Florece en mayo o bien entrado junio.

Los frutos no maduran hasta septiembre, y es de ellos de donde se extraen los principios activos aprovechados en medicina.

Estas bayas son muy apreciadas por determinadas aves y puede darse el caso de que al ir a recolectarlas hayan desaparecido por completo; de hecho, el nombre latino "aucuparia" deriva del término "aucupare", que significa cazar aves, ya que eran y son muy utilizados por los cazadores para atraer estos pájaros.

En cualquier caso -y siempre contando con que las aves nos dejen compartir estos frutos- su recolección se suele efectuar en septiembre y octubre, cuando todavía haga buen tiempo.

El secado se efectúa al sol o en secaderos artificiales, sin llegar a sobrepasar los 50ºC.

Las bayas del serbal contienen diversos ácidos orgánicos como el málico, cítrico y succínico.

Aparecen también taninos, sorbitol, flavonoides, carotenoides y pigmentos antociánicos.

Son ricos en vitamina C.

En nuestro país, el fruto de este árbol es poco apreciado por sus virtudes medicinales, pero en otras latitudes se le atribuyen innumerables propiedades: para purificar y depurar la sangre, contra los accesos de tos, ronquera y catarros bronquiales, contra la gota, para provocar la menstruación, etc.

Ha sido muy apreciado en medicina popular como remedio diurético en caso de cálculos renales y afecciones reumáticas, y como regulador de la actividad intestinal tanto en diarrea como estreñimiento.

El consumo de estos frutos no está indicado en caso de obstrucción de las vías biliares, y, consumidas en cantidades excesivas, las bayas pueden resultar tóxicas.

Una observación más: este árbol y sus frutos se pueden confundir con los de otra especie afín, la del serbal común, cuyos frutos son muy ásperos y cuya ingesta, así, se hace difícil si no se tratan antes.

Dado que la principal virtud de los frutos de este árbol consiste en ser un buen antidiarreico y astringente, una buena forma de consumirlo es en mermelada, hirviendo los frutos con agua y cantidad suficiente de azúcar.

Esta mermelada se administra moderadamente y resulta un
excelente remedio para cortar la diarrea.

En algunos países hacen fermentar los frutos para fabricar diversos licores.

Antidiarreico. Astringente. Antiinfeccioso

Serpol (Thymus serpyllum)

El serpol es una planta perenne de tallo bajo rastrero y hojas opuestas lineales.

Perteneciente a la familia de las labiadas, a primera vista no resulta fácil distinguirla del tomillo, sobre todo en España, donde la variedad de tomillos y serpoles es muy grande.

Es una planta que vegeta espontáneamente en los prados montañosos y en terrenos áridos.

En España no es difícil encontrarla, desde la cordillera pirenaica hasta Sierra Nevada.

También se cultiva en macetas, terrazas y jardines, como planta ornamental aromática.

El serpol florece en el mes de mayo y continúa floreciendo todo el verano en algunas localidades; se recolectan los tallos floridos en plena floración y se ponen a secar a la sombra a no más de 35º C.

Una vez seca se conserva en recipientes cerrados y a ser posible sin mezclarla con otras plantas.

La esencia de serpol, incolora o levemente amarilla, se compone de cimol, timol, carvacrol y otros fenoles no bien identificados.

Además de la esencia, es una planta rica en materias tánicas, principios amargos, flavonoides, resinas, etc.

Los usos que se le han dado a esta planta aromática son similares a los del tomillo, aunque los efectos del serpol sean más suaves.

El timol y carvacrol, con importantes acciones bactericidas, confieren a la esencia propiedades balsámicas, expectorantes, estimulantes del apetito, carminativas y antisépticas, tanto en uso interno como externo.

Asimismo, los principios amargos que posee refuerzan el poder aperitivo del serpol.

Gracias a los flavonoides y ácidos fenólicos cuenta también con propiedades diuréticas, venotónicas y vasoprotectoras.

Por su composición están indicadas en afecciones del tracto respiratorio: catarro, gripe, sinusitis, faringitis y tos; en trastornos digestivos como inapetencia, espasmos gastrointestinales; y en afecciones de las vías urinarias.

Externamente se emplea en heridas y afecciones cutáneas y es corriente utilizar la planta en baños antirreumáticos y relajantes musculares.

Como siempre, hay que advertir que no se abuse de la esencia, sobe todo en los niños, a los que puede irritar la mucosa o producir un cuadro de alergia.

.- Baño tónico. Se hierve en cuatro litros de agua un buen puñado de hojas frescas; se templa, se cuela y se estrujan las hojas para extraer todo el humor.

Se vierte en la bañera y se añade necesariamente agua caliente. Con ello se consigue un baño relajante y tonificante.

.- Infusión. Preparada con una cucharadita de postre por taza.

Se deja infundir como mínimo 3 tazas al día, antes o después de las comidas.

.- Gargarismos. Se vierten unas pocas gotas de esencia de serpol en una taza de agua templada y se realizan gargarismos y enjuagues.

.- Vapores de serpol. Con las hojas y unas gotas de esencia de la planta se calienta hasta ebullición.

Estos vapores se aplican en zonas afectadas de gota y lumbago.

La planta también se puede aplicar en forma de pomadas o linimentos, como revulsivo, en afecciones reumáticas o aplicada al pecho para tratar afecciones respiratorias.

Antiséptico. Balsámico. Aperitivo

Servato (Peucedanum officinale)

El servato es una planta herbácea vivaz perteneciente a la familia de las umbelíferas, fácil de reconocer por su gruesa raíz de más de 2 cm. de diámetro, de color pardo oscuro, casi negro, con numerosas fibras a flor de tierra.

Posee un tallo rollizo, engrosado sensiblemente en los nudos, donde las hojas salen a pares.

A finales de verano el tallo se endurece mucho y toma un color viscoso, sobre todo en los entrenudos inferiores.

Las hojas, más o menos anchas, tienen forma lanceolada y se estrechan para formar un rabillo corto.

Se cría en las laderas y collados de gran parte del país, pero muy dispersa, sin formar grandes extensiones.

Florece en primavera y verano, a partir del mes de mayo.

Para uso medicinal se recolectan el rizoma y las raíces principalmente, aunque también los tallos pueden contener principios activos.

Es muy importante que la recolección se haga sobre plantas mayores, ya que los principios activos aumentan a medida que la planta se desarrolla.

Una vez recogidos la raíz y el rizoma, se despojan de sus partes verdes y se ponen al sol o en secadero, a una temperatura que no sobrepase los 65ºC.

Posteriormente se deben guardar en frascos bien cerrados, para evitar que la humedad o las altas temperaturas alteren su composición en principios activos.

En el rizoma y la raíz encontramos abundantes saponinas, esencia, resina y un glucósido saponínico que, en las partes más subterráneas, puede encontrarse en concentraciones superiores al 5%.

Es una planta con interesantes acciones diuréticas, balsámicas, expectorantes y sudoríficas; pero es necesario advertir que no está exenta de efectos indeseables.

En efecto, aunque ha sido ampliamente empleada como remedio en numerosos males, en la actualidad es poco usada por su potencial toxicidad: en dosis más altas de las indicadas o en personas especialmente sensibles, puede producir irritación de las mucosas digestivas y depresión de los centros nerviosos respiratorios.

En la industria farmacéutica esta planta se utiliza para preparar numerosas medicinas con efecto expectorante.

Asimismo, se emplea en la preparación de dentríficos, jabones y polvos limpiadores.

La maceración de la raíz produce mucha espuma, sobre todo después de añadir bicarbonato sódico.

Se le atribuyen también propiedades emenagogas, aunque esta virtud no está contrastada en ningún estudio serio.

Es importante recordar, antes de describir las posibles formas de utilización, que su empleo debe estar sujeto a control médico.

.- Decocción. Se prepara a partir de 15 gr. de raíz por litro de agua.

Se hierve durante 2 minutos.

La dosis indicada es 1 taza al día, media hora antes de las comidas.

No se puede dejar macerar porque puede resultar tóxico.
.- Jarabe. Preparado de manera tradicional, con 60 partes de azúcar y 40 de agua, para añadir a continuación la cantidad suficiente de raíz.

Se toman de 1 a 3 cucharadas al día.

.- Extracto. Se puede utilizar al 2% en forma de gargarismos.

Anticatarral. Diurético. Emenagogo

Siderítide (Sideritis hirsuta)

La siderítide es una mata bastante pequeña que solo alcanza de 10 a 25 cm de altura.

Pertenece a la familia de las labiadas.

Sus tallos crecen rígidos y están totalmente recubiertos de un vello bastante fuerte.

Las hojas son estrechas, de forma entre lanceolada y ovalada, y al igual que los tallos aparecen recubiertas de vello y su base está prácticamente pegada al tallo, sin un rabillo que las una.

Esta planta se puede encontrar por toda la Península Ibérica, haciéndose más rara su presencia por la zona norte.

Se cría en barbechos y en collados de terrenos calcáreos.

La época de floración comienza en el mes de mayo y continúa durante todo el verano.

Las corolas están formadas por dos pétalos, el primero (mayor que el otro) es de color blanco y el segundo amarillo.

La forma del cáliz es tubular y los estambres no son muy largos y no se ven porque no sobresalen de la corola.

Las partes recolectadas son las sumidades floridas, por lo que la época de recolección de la planta debe coincidir con la época de floración, es decir, se recolecta durante parte de la primavera y todo el verano.

La esencia es el principio activo más importante de esta planta.

Su aroma es muy parecido al del limón.

También está compuesta por materias tánicas.

En Valencia se utiliza mucho como digestivo, pero su principal propiedad y por la que es tan conocida se refiere a que es muy buena vulneraria.

Desde hace mucho tiempo se ha utilizado para curar llagas y heridas, pero siempre como remedio casero pues no es una planta muy utilizada en medicina.

Normalmente se ve sustituida por otras plantas más estudiadas y con principios activos más eficaces.

.- Tisana. Se mezclan 30 gr. de sumidades floridas de la planta con 1 litro de agua hirviendo; después de 15 minutos se cuela y se deja enfriar.

Si el sabor no resulta muy agradable se puede endulzar con azúcar o miel.

Se recomienda tomar una taza después de cada comida.

.- Cocimiento. Se pone medio litro de agua a calentar y se añaden 25 gr. de la planta.

Se deja así durante diez minutos.

Se utiliza el preparado para limpiar heridas.

Digestivo. Vulnerario. Aperitivo

Siempreviva mayor (Sempervivum tectorum)

La siempreviva debe su nombre a que siempre parece igual de lustrosa, conservando prácticamente en todo momento la tersura y brillantez de las brácteas que forman la envoltura de sus cabezuelas.

Además, tiene una gran capacidad de supervivencia aun en las condiciones más adversas.

Es capaz de agarrarse en cualquier sitio y con un poco de mimo mostrará su total agradecimiento desarrollándose en todo su esplendor.

En definitiva, se trata de una planta con una gran vitalidad.

Siempre se conserva verde y resiste los hielos y el sol más caliente.

Se cría preferentemente en los muros y tejados de todas las aldeas de España.

También se suele cultivar en macetas, dando colorido a las terrazas durante todo el año.

La época de floración de la siempreviva coincide con el verano, a partir del mes de junio.

De la recolección con fines medicinales interesan las partes aéreas.

En muchos casos, los entendidos hablan de que en España tenemos muchas variedades de la siempreviva; pero en realidad siempre se trata de la misma especie, solo que a veces su desarrollo se ve mermado y se presenta de mayor tamaño y colores más pálidos.

En su composición encontramos ácido málico, malato cálcico, ácido fórmico, pequeñas cantidades de resina, taninos y mucílagos.

Son tantas las virtudes que se atribuyen a esta planta que conduce a confusión.

En España no han trascendido sino unas pocas, como son su poder vulnerario y acción refrescante.

Pero allende nuestras fronteras se la considera planta astringente, diurética y antiséptica.

Según estas propiedades, estaría indicada en enterocolitis, cistitis, problemas de retención de líquidos, litiasis urinaria y faringitis.

También se ha empleado popularmente para tratar dismenorreas (dolores menstruales), heridas, ulceraciones, quemaduras y algunos problemas oculares.

Es importante -con vistas a un mejor aprovechamiento de la planta- usar siempre las hojas frescas, pues si se desecan pierden sus supuestas virtudes.

Un uso curioso que se le ha dado es para cubrir y consolidar los techados de tierra, por el espeso césped que forma, ya que se pensaba que este manto natural protegía las casas de los rayos.

Tanto se popularizó esta creencia que en el siglo IX, durante el reinado de Carlomagno, se ordenó que todos los tejados de las casas de labor estuvieran cubiertos por esta hierba.

.- Uso interno. Se prepara a partir de una cucharada de postre de la planta por taza de agua hirviendo.

Se toman dos o tres tazas al día.

.- Uso externo. En forma de gargarismos con el jugo de la planta fresca.

Diurético. Antiséptico. Astringente

Tabaco (Nicotiana tabacum)

El tabaco es una planta herbácea perteneciente a la familia de las solanáceas.

El hecho de incluir esta hierba en un tratado de plantas medicinales no debe extrañar en absoluto, pues al margen de los perjuicios que está causando hoy en día en todo el mundo, se trata de una planta con propiedades medicinales demostradas y algunas otras que se están estudiando en la actualidad.

Además, los españoles tenemos mucho que decir al respecto, ya que fuimos nosotros los que la importamos de América.

De su descripción morfológica no vale la pena comentar nada, pues cualquiera la conoce.

Lo que tal vez sea más desconocido es que actualmente en España se cría en tierras de labor, principalmente en Extremadura, Andalucía y Valencia, donde constituye un cultivo de verano.

Florece en verano y otoño.

La parte que se aprovecha de la planta son las hojas, que una vez recolectadas siguen laboriosos procesos tecnológicos hasta convertirse en los cigarros que todos conocemos.

El principio activo más conocido del tabaco es la nicotina, un alcaloide líquido, incoloro, que se oscurece al contacto con el aire.

Las hojas lo contienen en cantidades muy variables, dependiendo de la variedad de que se trate.

Junto con la nicotina, en la planta se encuentran otras muchas sustancias (además de las que se generan en la combustión del cigarro) que son las causantes de la mayor parte de los males que acarrea el tabaco.

En cuanto a las virtudes de esta controvertida hierba, se puede decir que la nicotina es un estimulante del sistema nervioso, a bajas dosis.

Usado con la debida precaución, se podrían obtener algunos beneficios que, sin lugar a dudas, se pierden cuando se adquiere el hábito de fumar.

El problema real del tabaco es que genera una adicción muy difícil de vencer y poco a poco va destruyendo no solo el árbol bronquial, sino muchas otras estructuras y órganos internos; pero lo hace tan lentamente que apenas nos damos cuenta, hasta que el organismo lanza un serio aviso.

Además, al problema de la adicción se unen determinadas connotaciones sociales que lo convierten en la droga de inicio para todos los jóvenes.

Últimamente se le están descubriendo algunas utilidades, siempre que se emplee con moderación y buscando vías de administración distintas a la respiratoria.

Así, se administra nicotina en forma de parches en determinadas enfermedades inflamatorias intestinales, lo que parece que está dando buenos resultados.

Esto no quiere decir que fumar sea bueno, pero no cabe duda de que dentro de la hoja de tabaco existen sustancias que merecen ser estudiadas más a fondo.

Como es obvio, la mejor forma de administrar el tabaco es en forma de parches de nicotina "para dejar de fumar".

Relajante respiración

Estimulante general

Tanaceto (Tanaceto vulgare)

Planta vivaz que puede llegar a alcanzar el metro de altura.

De una misma cepa puede salir más de un tallo; éste es enhiesto, tieso y su sección tiene una característica forma angulosa.

Es más bien de color rojizo y del tallo salen numerosas hojas con gran cantidad de divisiones, que pueden llegar hasta el nervio central de la misma hoja.

Los lóbulos que se forman también están muy divididos, llegando a alcanzar los nervios secundarios.

Es característico que las hojas situadas en la parte superior de la planta carezcan de peciolo.

Todas las hojas de este género son ricas en glándulas y su aroma es muy característico.

La floración se produce en los meses de julio, agosto y septiembre, dando lugar a unas flores amarillas que se reúnen en cabezuelas planas, como si fueran un botón, y que carecen de lígulas exteriores.

El fruto obtenido es muy pequeño, de un milímetro.

La recolección se efectuará cuando la planta se encuentre en plena floración, procediendo después a una fase de secado rápido, alejado del sol y a una temperatura inferior a los 35 ºC -sin importar que durante este proceso se produzca un cambio de tonalidad hacia el marrón en los capítulos florales, pues este fenómeno entra dentro de lo normal.

Al tratarse de una planta muy extendida, la recolección que se realizará será tanto de plantaciones como de la planta que se desarrolle de forma espontánea.

Esta planta solo debe emplearse bajo estricto control médico, ya que la dosis administrada con la que se consigue una respuesta adecuada está muy próxima a la dosis que resulta tóxica -sobre todo en los casos en que se administra en forma de esencia- pudiendo provocar cólicos gastrointestinales, acompañados de vómitos, diarreas y cuadros convulsivos.

Esta planta contiene en la sumidad florida aceite esencial rico en tuyona, al que se le atribuye su acción antihelmíntica y emenagoga, empleándose en casos de amenorrea y para combatir infestaciones de parásitos intestinales.

No conviene emplearla en casos de embarazo y periodo de lactancia, precisamente por su acción como emenagogo.

Presenta tanacetina -principio que le confiere un sabor amargo; además se encuentran taninos, que le dan actividad astringente, flavonoides y ácido cafeico.

.- Infusión. Dos gramos de las sumidades floridas se añaden a un vaso de agua hervida y caliente, dejándolo en contacto durante diez minutos.

Se filtra, obteniendo un líquido que se debe tomar siempre en ayunas y una sola vez al día.

.- Infusión de semillas. Se toma un gramo de semillas y se añaden a un vaso de agua para hacer una infusión.

También se debe tomar solo una taza y en ayunas.

.- Polvo. Un máximo de tres gramos de polvo obtenido de la parte aérea de la planta; repartido a lo largo del día.

Antihelmíntico. Astringente. Amenorrea

Tapsia (Thapsia garganica)

La tapsia es una robusta hierba perenne, perteneciente a la familia de las umbelíferas.

Posee una gruesa raíz y un tallo bastante elevado que puede rebasar el metro y medio de altura.

Tiene unas grandes hojas basales, divididas en angostos segmentos de color verdoso, igual que el tallo.

En el extremo de lo que parece el tallo principal se forma una gran umbela de trece a veinte radios exactamente iguales, de flores amarillas.

Las umbelas laterales son más pequeñas y no suelen dar fruto.

Se cría entre matorrales, en bosques poco espesos, en lugares incultos de tierras bajas y en general por toda la zona sur de la Península.

La tapsia florece de mayo a junio.

Para uso medicinal la parte que principalmente interesa es la corteza de la raíz; de esta corteza lo que se aprovecha es una resina que contiene dentro.

Es mejor arrancarla cuando la planta se seca, es decir, en verano.

Hay que tener cuidado con la recolección, ya que a partir de una determinada cantidad pueden aparecer erupciones y pústulas muy molestas.

Esto se debe a la resina que antes mencionábamos.

Esta resina está compuesta por determinados ácidos, como el tápsico, isovaleriánico, caprónico y caprílico.
También contiene una esencia aromática, una sustancia que tiene la propiedad de producir ampollas, una cera, una goma y otras muchas sustancias de menor interés.

Al ser una resina muy irritante, su manejo es bastante peligroso si no se hace en condiciones de extrema precaución.

Por ello, no se recomienda tenerla en casa como planta cotidiana para preparar remedios caseros, sino dejarla en manos de expertos.

En realidad, el uso externo de esta planta se debe básicamente a su poder irritante sobre las mucosas.

Aplicada exteriormente en forma de emplasto constituye un enérgico revulsivo, con el cual se combate eficazmente el lumbago y otras muchas afecciones, como la ciática y diversas neuralgias.

Si se emplea internamente, actúa como un enérgico purgante, pero esta aplicación ya no se usa en España y posiblemente en ningún lugar, ya que sus efectos adversos eran mayores que los beneficiosos.

Para terminar, diremos que el nombre de tapsia proviene de que la primera vez que se halló fue en Thapso, una pequeña isla.

Es una planta con mucha historia a sus espaldas, pero en nuestros días apenas se emplea por su difícil manejo.

.- Uso interno. Como ya hemos comentado, se puede usar internamente como purgante drástico, pero su empleo está totalmente desaconsejado.

.- Uso externo. En forma de emplasto, se aplica directamente como revulsivo en lumbago, ciática, etc..

Irritante. Purgante. Revulsivo

Taray (Tamarix gallica)

El taray no suele exceder del tamaño de una mata, aunque en ocasiones crece mucho y forma un árbol corpulento, cuyo tronco se rodea de una corteza áspera.

Las hojas que echa son delgadas, estrechas, parecidas a las del ciprés.

Las flores se hallan en los extremos de los tallos, sostenidas por largos cabillos; son bastante pequeñas, de color encarnado por fuera y blanco por dentro.

Se cría en las orillas de ríos y torrentes, tanto mejor si estos discurren por tierras arcillosas, calcáreas y más o menos salinas.

Florece durante toda la primavera y verano, dependiendo mucho de la humedad.

Para uso medicinal se recolectan las ramas y corteza.

Esta corteza es de color ceniciento, algo más rojo en las ramas.

Es importante arrancarla intentando no dañar el arbusto, pues si no al año siguiente no podremos obtener más corteza.

En general, el proceso de recolección debe hacerse con sumo cuidado, ya que los destrozos que muchas veces se llevan a cabo causan daños irreparables en la flora.

El taray es una planta astringente, puesto que en su composición encontramos muchas sustancias tánicas.

Los taninos son sustancias aromáticas de sabor astringente, que tiñen y curten la piel.

Son por lo general solubles en agua y precipitan los metales pesados; de ahí que muchas veces se utilicen como antídotos tras una intoxicación.

Desde antiguo se conocían las propiedades de este arbusto.

Aunque también se le han atribuido otras virtudes, la más segura es su empleo en diarreas de cualquier etiología.

Pero debemos recordar que, ante una descomposición, el empleo de hierbas no debe sustituir la visita al médico, sobre todo si la diarrea se da en niños o ancianos y además en verano.

Lo más importante a tener en cuenta es reponer el líquido que se pierde así como las sales minerales.

Si luego el médico prescribe el administrar alguna infusión astringente, entonces se puede tomar sin peligro no solo esta planta sino muchas otras de las cuales disponemos en nuestro arsenal terapéutico.

.- Cocimiento. Se suelen emplear las ramitas, con sus pequeñas hojas, o más frecuentemente su corteza.

Con cualquiera de las dos partes se prepara el cocimiento hirviendo durante unos 20 min. un trozo de unos 30 g. de peso (algo menos si la planta ha sido previamente desecada) en 1l. de agua.

Se deben beber varias tazas al día, hasta que cese la diarrea.

Es mejor no edulcorar la preparación.

Astringente. Antidiarreico. Cicatrizante

Tarraguillo (Dictamnus hispanicus)

Es una planta vivaz que se seca y muere a final del verano y vuelve a rebrotar en primavera.

De cada cepa brota un tallo con muchas hojas que puede llegar a alcanzar los ochenta centímetros de altura.

Sus hojas son estrechas, de forma ovalada, color verde fuerte por el haz y más pálido en el envés.

El tarraguillo suele criarse en bosques de encinas y pinos.

Pueden encontrarse desde Cataluña hasta las sierras de Andalucía, en Aragón, Valencia, especialmente por todo el litoral mediterráneo.

Se puede encontrar en zonas que estén a muy pocos metros del mar o en zonas de hasta 1.000 metros de altitud.

Las flores se encuentran en la parte superior de los tallos.

Están formadas por un cáliz que se encuentra dividido en cinco sépalos y una corola con cinco pétalos de color blanco o rosa.

La época de floración del tarraguillo comprende de mayo a junio.

La recolección debe hacerse con extremo cuidado, ya que estas plantas tienen sustancias que pueden irritar la piel, por lo que es necesario utilizar guantes u otra protección mayor, pues en algunas ocasiones los guantes no son suficientes para proteger la piel.

Se recolectan las hojas y las flores; después se amontonan y se dejan secar en lugar sombrío, perdiéndose el aroma de las flores, que suele ser muy agradable.

Entre sus componentes activos se encuentra estragol, dipenteno y otras sustancias.

Es una planta muy utilizada por los pastores para facilitar el parto del ganado y también en humanos.

Además se emplea para curar indigestiones, ya que está considerado como uno de los mejores licores estomacales.

Es un buen hipotensor, pues es capaz de rebajar la tensión de la sangre si se toma durante unos cuantos días cada mes.

Se emplea para regularizar la menstruación, aunque es conveniente no abusar en las dosis que se tomen de esta planta.

.- Infusión. Se pone agua a calentar y cuando esté hirviendo se añade un puñado de tarraguillo.

Este preparado se utiliza para regularizar la menstruación.

Suele mezclarse con regaliz para que sea más efectivo.

.- Licor. Se prepara un litro de aguardiente seco, un número impar de gálbulos de enebro, un brote de tarraguillo, canela en rama, menta, un trozo de raíz, una ramita de beatamaría y se mezcla todo bien en una botella bien tapada.

Se deja macerar al sol durante nueve días y después se cuela.

Si no resulta muy agradable el sabor, se puede añadir azúcar.

Este preparado se utiliza principalmente después de las comidas pesadas o en caso de indigestión.

Se toma una copita después de las comidas.

Hipotensor. Emenagogo. Digestivo

Tártago (Euphorbia lathyris)

El tártago es una planta herbácea perteneciente a la familia de las euforbiáceas.

Si las condiciones del terreno lo permiten, puede alcanzar hasta un metro de altura.

Posee un tallo rollizo, simple y con las hojas colocadas una enfrente de la otra; tanto las hojas como el tallo son enteramente lampiños.

El tallo solo se ramifica cuando va a florecer y lo hace de manera ahorquillada.

El fruto tiene forma globulosa deprimida y está dividido en tres coquitos por medio de surcos; cada coquito se divide a su vez en dos partes.

Cuando este fruto madura, se achica, se arruga y toma un color oscuro.

Se cría en todas partes y por lo general cerca del hombre.

En algunos casos se han encontrado cardenchas en macetas, sin saber cómo han podido llegar hasta allí.

El tártago florece durante la primavera y al comienzo del verano.

La parte que interesa con fines medicinales es la semilla, aunque en las hojas también se encuentran algunas propiedades, como ahora veremos.

En las semillas del tártago hay hasta un 50% de aceite, del cual se saca una resina que es la que presenta propiedades purgantes.

A esta planta -junto con otras que tienen un doble efecto purgante-vomitivo- se les aplica una consigna que reza así: si se arrancan las hojas tirando de ellas hacia abajo, obran como purgantes; pero si se estiran hacia arriba, provocan el vómito.

Esto no deja de ser una leyenda, aunque lo que sí es cierto en cualquier caso es que se trata de una planta tóxica cuyo uso está desaconsejado.

Hoy día se cuenta con plantas con efectos parecidos y mejor controlados; además -como ya hemos repetido en otras fichas- el uso de laxantes y purgantes debe estar muy restringido, pues lo único que se consigue a la larga es estropear el intestino.

Si encima la planta es susceptible de provocar el vómito, está claro que su empleo debe ser mínimo, si no nulo.

En el siglo XVI, cuando el uso de esta planta estaba en pleno auge, la forma más usual de consumirla era tomar directamente la misma semilla.

En función del peso y edad del paciente, se tomaban más o menos semillas.

En la actualidad insistimos que su uso no está recomendado y por tanto no detallamos ninguna forma de administración.

Purgante. Tóxico. Emético

Té (Camellia sinensis)

El té es una planta que suele medir entre uno y siete metros de altura.; además, presenta una acción protectora capilar.

De los remedios vegetales conocidos en la actualidad, posiblemente sea el rusco el de mayor acción venotónica; esto le hace estar especialmente indicado en todos los problemas relacionados directa o indirectamente con la circulación

Es originario de China, donde crece como arbusto silvestre de forma espontánea en los montes.

En algunas ocasiones se cultiva en zonas adecuadas para su posterior comercialización.

Esta planta no se encuentra en la Península, siendo el té de roca el que más se conoce en España.

Florece durante el invierno, extendiéndose la floración hasta el principio de la primavera en algunas zonas.

Sus flores son blancas y tienen una corola bastante abierta formada normalmente por seis pétalos.

Suelen encontrarse aisladas o en pequeños grupos de dos o tres como mucho.

Nacen al lado de las hojas, son cabizbajas y desprenden un aroma muy agradable.

El fruto forma una especie de cápsula y las semillas se encuentran aisladas y son ovaladas o circulares.
La parte que se recolecta son las hojas, que después se emplean para realizar infusiones.

Entre los componentes activos que forman este arbusto podemos destacar la teína o cafeína, que está presente en mayor o menor cantidad, según cómo sea la calidad del té; así, cuando es bueno, su presencia es aproximadamente del 2%.

Existen otras sustancias como el tanino, el ácido quercitánico, etc.

La principal utilidad que se le da al té es la realización de infusiones, que se utilizan para diferentes aplicaciones como pueden ser el agotamiento y la fiebre.

Es una bebida estimulante, con propiedades sudoríficas y diuréticas.

Se utiliza mucho como remedio casero y entre sus propiedades destaca su empleo en caso de indigestión.

Su consumo es bastante común y está muy extendido por todo el mundo, siendo superado únicamente por el café.

.- Infusión. Se añaden 4 gr. de hojas por cada 350 gr. de agua hirviendo, después se deja reposar 3 ó 4 minutos.

Este preparado puede ser utilizado como estimulante, aunque en algunas zonas se considera un buen calmante, lo que contradice la presencia de la teína entre sus componentes.

Si el sabor no resulta agradable se puede añadir azúcar o cualquier edulcorante.

Se toma una taza después de las comidas.

.- Cocción. Se pone agua a calentar durante 10 minutos y se añaden hojas secas de té.

Si se sobrepasa el tiempo de cocción pueden resultar perjudicados sus efectos y sabor.

Tomar tres tazas al día.

Estimulante. Astringente. Anorexígeno

Té de Aragón (Jasonia glutinosa)

El té de Aragón es un arbusto pequeño, clasificado dentro de la familia de las compuestas tubulifloras.

Forma una robusta cepa leñosa que se desarrolla año tras año sin estirarse demasiado; todas las primaveras echa nuevos vástagos de color rojizo y recubiertos de tres clases distintas de vello.

Las hojas son lanceoladas, sin rabillo, de bordes enteros y cubiertas también de vello.

En el extremo de los tallos nacen diversas cabezuelas rodeadas de hojuelas, con las flores amarillas.

Las hojas de esta planta son aromáticas y de sabor ligeramente amargo.

Se cría en las grietas de peñas calcáreas, a lo largo de todo el Pirineo, Sierra Nevada y, en general, repartida por toda la Península.

Al ser una planta que se puede encontrar a distintas alturas sobre el nivel del mar, su floración varía mucho.

En los casos más tempraneros, lo hace en junio y, a más tardar, las últimas florecen a finales de agosto.

De la recolección interesa la parte aérea: es mejor colectarla antes de que se abran las cabezuelas.

Se debe cortar la sumidad florida, teniendo el cuidado de dejar a la planta la parte inferior de los vástagos, de manera que pueda renovarse al año siguiente.

Siempre hay que evitar el arrancar la planta de cuajo (como hacen muchos), pues de esta manera al final acabaría por extinguirse.

La composición de esta planta no es del todo conocida; está claro que contiene una esencia, pero poco más es lo que podemos decir.

Lo que sí parece claro es que su uso está muy extendido por toda Cataluña y Aragón, donde la emplean como tónico estomacal y contra las indisposiciones de vientre.

En estas zonas -sobre todo en algunos pueblos- se prefiere este té al tradicional, y no es extraño que algún forastero pida té y le sirvan el té de Aragón -el mejor del mundo, según dicen.

En definitiva, se trata de una de las muchas infusiones estomacales que existen hoy día.

En la antigüedad no era tan conocida y por eso no figura en los primero tratados de medicina.

La razón es que esta planta se encuentra solo en los países occidentales del Mediterráneo.

Existe otra especie del mismo género, que suele hallarse en los mismos parajes que el té de Aragón; pero a diferencia de ésta, no habita en las fisuras de rocas calcáreas, sino en laderas y collados ricos en arcilla.

Además, también se distingue del té de roca en que las flores son distintas y la cepa es mayor y más gruesa.

.- Infusión. La infusión se prepara como si de un té normal se tratara.

Con una pequeña rama basta para preparar una taza.

Se suele endulzar con miel o azúcar.

En caso de indigestiones, dolores de barriga, empachos, etc., se suele tomar una taza después de cada comida.

Pero esta dosis se puede aumentar si fuera necesario.

Digestivo. Aperitivo. Espasmolítico

Té de Sierra Nevada (Satureja alpina)

El té de Sierra Nevada es una planta vivaz que pertenece a la familia de las labiadas.

Las ramas crecen horizontalmente, casi a ras de suelo, por lo que la altura de esta mata es muy escasa.

Está totalmente recubierta de un vello muy corto y suave.

Las hojas son pequeñas, nacen enfrentadas de dos en dos y tienen forma ovalada, con pequeños dientes en los bordes.

Se unen a las ramas por medio de un rabillo.

Esta especie de té se puede encontrar principalmente en la mitad sur de la Península.

Se cría en zonas montañosas, por encima de los 1.000 metros de altitud.

Florece durante los meses de verano.

Las flores nacen entre las hojas de los extremos; el cáliz tiene forma tubular y está recubierto por un vello muy abundante y fuerte.

La corola es de color azul y sobresale al ser su medida bastante mayor que la del cáliz.

Se recolectan las hojas durante todo el año, aunque es mucho mejor hacerlo coincidiendo con la época de floración, cuando se encuentran más activos los principios de la planta.

Una vez recogidas se ponen a secar en una zona sin humedad y soleada.

Cuando se termina el proceso de desecación se almacenan en frascos de cristal herméticamente cerrados.

Su composición no ha sido muy estudiada, ya que esta planta se usa solamente como remedio casero.

Su uso está bastante extendido en la zona sur de España, donde la utilizan para aliviar todo tipo de molestias de estómago, así como para sanar diarreas.

En algunas ocasiones se ha empleado como antiespasmódico y antiséptico.

No se utiliza en medicina facultativa ya que se la sustituye por otras plantas más eficaces para realizar preparados farmacéuticos; no obstante en medicina casera todavía se usa, así los pastores del sur de la Península la emplean cuando están en la montaña para sanar casi todo tipo de dolencias.

.- Infusión. Se pone medio litro de agua a calentar y cuando empieza a hervir se le añaden 30 gr. de hojas de té de sierra Nevada; se cuelan los restos de la planta.

Si el sabor no resulta muy agradable se puede endulzar con azúcar o miel.

Se recomienda tomar una taza después de cada comida.

Antiespasmódico. Digestivo. Antiséptico

Tercianaria (Scutellaria galericulata)

La tercianaria es una planta vivaz que pertenece a la familia de las labiadas.

Su altura oscila entre los 10 y los 40 cm.

Los tallos crecen rígidos y están recubiertos de hojas; estas son de forma lanceolada, sus bordes están dentados y se unen a los tallos por medio de un rabillo no muy grande.

Esta planta se puede encontrar en la mitad norte de la Península, desde los Pirineos hasta la zona centro.

Se cría en tierras húmedas, normalmente cerca de la ribera de algún río.

La tercianaria florece en los meses de junio y julio.

Las flores nacen aisladas en las axilas de las hojas, son de color azul y no despiden ningún olor.

Son bastante pequeñas, pues como mucho alcanzan los 15 mm. de longitud.

El cáliz se divide en dos mitades, con los extremos redondeados.

La corola está formada por dos pétalos y es más larga que el cáliz, por lo que sobresale por encima.

Se recolecta la planta entera en cualquier época del año, aunque es preferible aprove-

char la época de floración, cuando los componentes están más activos.

Se puede desecar parte de lo recolectado colocándolo en una zona con poca humedad y bastante soleada.

Después se guarda en frascos de cristal para que se conserve durante mucho tiempo.

Está compuesta fundamentalmente por escutelarina y ácido glucorónico.

Esta planta ha sido utilizada para rebajar altas temperaturas sobre todo en zonas donde se produce el paludismo.

También se la considera buena para combatir las tercianas.

Su uso se remonta a la época del Renacimiento, de donde proviene su nombre.

No es una especie muy usada y casi siempre se la sustituye por otras plantas más eficaces.

.- Cocimiento. Se ponen 30 gr. de la planta en medio litro de agua y se deja cociendo durante veinte minutos; después se cuelan los restos de la planta y se deja enfriar.

Se puede endulzar con azúcar si el sabor no resulta muy agradable.

.- El cocimiento también puede ser utilizado de la siguiente manera.

Se empapa bien un trapo de algodón o de algún tejido similar y se coloca sobre todo el cuerpo de un enfermo con fiebre alta.

Antitérmico. Febrífugo. Depurativo

Terebinto (Pistacia terebinthus)

El terebinto es un arbusto que puede llegar a ser arbolito, con la ayuda del hombre, aunque en ningún caso supere los 5 m. de altura.

Echa ramas verdes y tiernas, aunque éstas enseguida se endurecen y se tornan parduzcas.

Las hojas son alternas y solo se desarrollan tras la floración.

Las flores se agrupan en panículas terminales, tienen un color verde amarillento y despiden un olor harinoso.

Este arbusto se cría en peñascales, laderas pedregosas de montañas, etc., desde la costa hasta los Pirineos y montes cantábricos, preferentemente sobre terrenos calcáreos.

Es un arbusto que resiste muy bien el frío, mejor que muchos otros de su misma familia.

Florece a partir del mes de mayo, cuando empieza la temporada de suave calor.

De la recolección con fines medicinales interesan las hojas, corteza y agallas.

Las formas de recolección de esta planta varían en función de lo que se quiera obtener.

Así, para la obtención de trementina se debe sangrar la corteza.

Las agallas son unas estructuras que se forman en las hojas, a manera de cuernos de cabra, producidas por un insecto del grupo de los pulgones.

Al ser un arbusto de características especiales se recomienda que la recolección de sus distintas partes se realice por parte de personal especializado.

De la corteza del terebinto -si se sangra convenientemente- se obtiene lo que se denomina trementina de Quio, que es la trementina por excelencia, conocida desde hace muchos años por nuestros antepasados.

Esta esencia está constituida principalmente por pineno, ácido benzoico y pequeñas cantidades de resina.

En las hojas y la corteza encontramos concentraciones importantes de materias tánicas y las agallas -cuya formación ya hemos comentado antes- son también ricas en taninos, resinas, esencia y ácido gálico.

Es una planta que se utiliza principalmente por sus virtudes astringentes, en lo que se refiere a sus hojas y sobre todo a las agallas.

La raíz se suele emplear en casos de ascitis.

En uso externo forma parte de algunas soluciones empleadas como colutorios gingivales.

.- Maceración. Se emplean las agallas junto con la corteza.

Se maceran unos 30 g. de la planta en 1 l. de vino generoso durante nueve días, transcurridos los cuales se filtra el vino y se guarda.

Este vino se emplea para enjuagarse la boca y fortificar las encías.

Astringente. Colutorio gingival. En casos de ascitis

Teucrio amarillo (Teucrium flavum)

El teucrio amarillo es una mata que pertenece a la familia de las labiadas y que puede alcanzar de 10 a 40 cm. de altura.

Los tallos crecen erguidos y están recubiertos de mucho vello; las hojas nacen enfrentadas y se unen al tallo por medio de un rabillo.

Son bastante numerosas, con forma ovalada y al igual que los tallos están recubiertas de vello.
El teucrio amarillo se encuentra en la isla de Mallorca y también hay algún ejemplar de esta especie en Ibiza .

Se cría en lugares peñascosos, concretamente entre las grietas de las rocas.

La época de floración del teucrio amarillo abarca los meses de mayo y junio.

Las flores nacen agrupadas formando una espiga, son de color amarillo y su tamaño es bastante grande.

El cáliz tiene forma tubular y está recubierto por un vello bastante fino.

La corola es mucho mayor que el cáliz y sobresale por encima de éste.

Está dividida en varios pétalos de gran tamaño.

Se recolecta la planta entera durante cualquier época del año.

Las sumidades floridas son una de las partes más utilizadas, siendo necesario recolectarlas durante la época de floración que como ya sabemos son los meses de mayo y junio.

Antiguamente se le atribuían muchas virtudes a esta planta; estaba considerada como buen tónico, febrífugo, antihelmíntico e incluso eficaz contra las lombrices.

Se realizaba con ella un preparado culinario muy atractivo a base de pollos y sumidades floridas, muy del gusto de los más pequeños de la casa.

Pero una de sus propiedades más importante era su gran poder para sanar todo tipo de erupciones, costras y problemas de piel.

Actualmente no es una planta muy utilizada y resulta bastante difícil de encontrar.

Por otra parte nunca se ha empleado en medicina y siempre ha sido sustituida por otras plantas que teniendo las mismas propiedades resultan más eficaces.

.- Cocimiento. Se ponen 30 gr. de sumidades floridas de la planta en 1 litro de agua; se calienta la mezcla durante 30 minutos y después se cuelan los restos de la planta.

Se debe tomar durante 1 día o 2 como mucho, ya que después pierde todos los efectos, siendo necesario volver a preparar otro cocimiento con nuevas sumidades floridas.

Es preferible tomarlo después de las comidas.

Antiacneico. Cicatrizante

Teucrio Pirenaico (Teucrium pyrenaicum)

El teucrio pirenaico es una planta de poca altura ya que sus tallos suelen crecer arrastrándose por el suelo y, aunque en ocasiones crecen muy erguidos, son bastante delgados y no tienen mucha resistencia; estos están totalmente recubiertos de vello y las hojas tienen forma redondeada, con dientes también redondeados en los extremos; están unidas al tallo por un rabillo bastante largo.

Esta planta se puede encontrar por la zona norte de la península ; es muy raro encontrarla en el resto de España.

Se cría en laderas poco soleadas, entre rocas calcáreas y casi siempre en zonas de altitud superior a los 1.000 m.

El teucrio pirenaico comienza su época de floración en el mes de mayo y continúa durante toda la primavera y el verano.

Sus flores son bastante numerosas y se extienden por toda la planta confiriéndole un toque muy alegre debido a su color blanco o rosado; nacen agrupadas en ramilletes no muy largos y redondeados y el cáliz tiene forma tubular; la corola está formada por un solo labio dividido en pequeños lóbulos.

De esta planta se suele recolectar la sumidad florida, por lo tanto la época de recolección coincide con la época de floración.

Se utiliza para curar todo tipo de problemas de estómago por lo que resulta muy útil para los dolores, inflamaciones e indigestiones; en muchas ocasiones se utiliza para combatir las diarreas.

Esta planta es conocida por la zona del Pirineo de Cataluña.

Es una planta muy poco utilizada fuera de España aunque aquí también esta quedando relegada a un segundo plano ya que se sustituye cada vez con más frecuencia por plantas más eficaces.

.- Infusión. Se añaden unas cuantas sumidades floridas a un litro de agua hirviendo, se deja durante unos minutos, se cuelan los restos de la planta y se le añade azúcar o miel para endulzar; preparada de esta forma la planta facilita la digestión.

Si se utiliza para sanar las diarreas no es conveniente añadir azúcar porque puede resultar perjudicial para el enfermo.

Antidiarréico. Analgésico estomacal

Tilo (Tilia platyphyllos)

Árbol de considerable altura que presenta gran cantidad de hojas que son más numerosas en la copa, lo que lo hace muy amplio.

Por este motivo su sombra es muy apreciada ya que a ésta se añade además el agradable olor característico que impregna sus aledaños al llegar la época de floración.

Crece de forma natural en la parte norte de la Península, siendo más frecuente a medida que nos acercamos a los Pirineos, aunque también podemos encontrarlo en algunas regiones montañosas del centro.

Las hojas son dentadas, de perímetro irregular y acabadas en punta.

Nacen de forma alterna.

Las flores son amarillentas o de color blanquecino y se agrupan en inflorescencias sobre una bráctea membranosa.

Desprenden un aroma sutil que es muy apreciado.

El fruto resultante es una cápsula de forma redondeada.

Para proceder a la recolección debe escogerse un día soleado y seco, cuando las inflorescencias estén abiertas.

Para llevarlo a buen fin debemos ascender al árbol ayudados por sus fuertes ramas, procediendo a recoger las inflorescencias en pleno grado de maduración.

Para su secado se retira la bráctea membranosa -que carece de propiedades- que si alguna vez aparece será para identificar fácilmente la muestra.

El secado se hará lo más rápidamente posible.

También se puede recolectar la corteza: para ello se debe proceder en los meses de abril y mayo.

Las inflorescencias del tilo contienen mucílago, que actúa como emoliente.

También posee un aceite esencial con parnesol, que es un buen sedante y espasmolítico, por lo que está muy indicado en situaciones de nerviosismo, ansiedad e insomnio.

Además presentan flavonoides como los tilarósidos, que le confieren propiedades diuréticas.

A la corteza del tilo -sin el súber- se la conoce con el nombre de albura; ésta contiene cantidades considerables de taninos que le proporcionan características astringentes; y también florglucinol y flavonoides que, por su efecto eupéptico, colerético, espasmolítico y antimigrañoso, se emplea en casos de indigestiones, pudiendo producir hipotensión.

.- Infusión. Tres gramos de inflorescencias se añaden a 250 mililitros de agua hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos; se pueden tomar hasta cuatro tazas al día, después de las comidas principales -con lo que se mejorarán las digestiones- y antes de acostarse para prevenir situaciones de nerviosismo e insomnio.

.- Decocción. Treinta gramos en un litro de agua, se dejan hervir durante quince minutos y se toma antes de las comidas.

Es un buen remedio contra las migrañas y disquinesias biliares.

.- Infusión uso externo. Cien gramos de las inflorescencias se añaden a un litro de agua, dejándolo hervir durante treinta minutos.

Este líquido sirve para preparar baños, aprovechando sus propiedades emolientes.

Sedante. Diurético. Hipotensor

Tizón del maíz (Ustilago zeae)

El tizón del maíz es un hongo muy pequeño que se cría en los maizales.

La denominación de tizón se debe al aspecto que presenta el maíz cuando se ha instalado en él, quedando completamente negro, como si estuviera quemado.

En la época de reproducción forma una especie de bolsitas blancas que se suelen encontrar en la base de la mazorca o en el tallo; en su interior se hallan las esporas, de color negro y olor muy desagradable.

Cuando se abre la bolsa que las contiene se extienden por toda la planta, dando esa impresión de estar quemado.

Se cría en los maizales de toda la Península Ibérica.

El tizón del maíz es un hongo y por lo tanto carece de flores.

La parte vegetativa de esta planta es un filamento que se introduce en el maíz, desarrollándose dentro de él.

Los basidios nacen de las esporas que forman el tizón, y producen las basidiósporas; éstas vuelven a desarrollarse en la misma especie que han parasitado anteriormente, sin afectar a las plantas cercanas.

Se recolectan las esporas, que se desarrollan a la par que el maíz en el que se encuentran.

También se recogen en algunas zonas las bolsas que se forman en la base de la mazorca y en el tallo.

Las esporas son la parte más activa de esta planta; están formadas por dos sustancias alcaloides, la ustilagenina y la ustilagotoxina -entre otras muchas.

No se recomienda utilizarlo como remedio casero, pues tiene propiedades abortivas que pueden resultar muy peligrosas si no lo supervisa un facultativo.

En América del Norte goza de mucha fama y es muy empleado por sus propiedades hemostáticas y para facilitar partos, pues es bastante activo y menos tóxico que otras plantas que se utilizan con el mismo fin.

Su uso se está implantando cada vez con más fuerza en farmacología, siendo una de las plantas medicinales más utilizadas desde aproximadamente mitad de siglo.

En Europa se introdujo mucho más tarde y ha sido menos utilizada; se sustituye por otras plantas de iguales propiedades.

Puede resultar peligroso, no por su toxicidad sino porque sus efectos como abortivo son bastante fuertes.

Por esta razón no se recomienda en absoluto utilizarlo como remedio casero; ha de ser manejado únicamente por manos expertas en farmacología.

En América Central se utilizan también las bolsas que aparecen en la mazorca del maíz cuando todavía no están muy hechas y son frescas; son muy conocidas como dulces sabrosos, guisadas de diferentes formas.

Abortivo. Hemostático. Oxitócico

Tojo (Ulex europaeus)

El tojo es un arbusto perteneciente a la familia de las leguminosas, copiosamente ramificado, que puede llegar a alcanzar hasta 2 m. de altura.

Se encuentra repleto de espinas largas, recias y puntiagudas.

Carece de hojas propiamente dichas y en su lugar forma espinas de cuya axila nacen pequeñas ramas, transformadas de la misma manera.

Las flores son vellosas y aparecen divididas en dos labios muy profundos, con dos y tres dientecillos apicales.

El tojo se cría en llanuras y laderas de las tierras sin cal de todas las provincias colindantes con el Atlántico.

El tojo florece desde diciembre a mayo, dependiendo de la zona geográfica donde se encuentre.

De la recolección con fines medicinales interesan principalmente las flores y las semillas.

Las flores se recogen en primavera, poniéndolas rápidamente a secar a la sombra o en secadero a temperaturas no demasiado elevadas.

En cuanto a las semillas, se deben conservar en frascos her
méticos para evitar que pierdan parte de su contenido en principios activos.

Esta planta contiene un alcaloide llamado citisina, encontrándose en mayor concentración en las semillas, que pueden albergar hasta un 1% del alcaloide.

En las flores se halla un glucósido, el ulexósido, en cantidades que varían del 0,2 al 0,4%.

Las semillas, gracias a que contienen citisina, son aptas para elevar el tono cardíaco, es decir, que son cardiotónicas.

Tanto con las semillas como con la citisina en estado puro se ha combatido el asma, la tos ferina e incluso el dolor de cabeza.

Las flores, por el contrario, se han usado popularmente en determinadas enfermedades del hígado, teniendo las mismas cualidades que el boldo.

El problema de esta planta es el peligro potencial de sus semillas, pues si son demasiado ricas en el alcaloide pueden resultar tóxicas.

Por ello se recomienda abstenerse de usarlas si no es con control médico.

Hay que tener en cuenta que las cantidades activas de este alcaloide rondan los mg., resultando bastante difícil ajustar la dosis empleando las semillas en estado puro.

Por eso se maneja el alcaloide previamente purificado.

.- Infusión. Las flores de tojo se toman en infusión, a manera de té; un puñadito de ellas en una taza de agua hirviendo.

Se toman de una a tres tazas al día, después de las principales comidas.

Las semillas, tal y como hemos comentado, no se deben emplear si no es bajo la supervisión de un profesional médico.

Tóxico. Cardiotónico. Antimigrañoso

Tomatera (Solanum lycopersicum)

La tomatera es una planta anual de tallos tendidos que suelen medir hasta un metro de longitud, excepto alguna de sus variedades que puede alcanzar hasta cuatro metros.

Estos tallos se encuentran poco ramificados, con pelitos finos y prolongados.

Las hojas quedan sostenidas por un pezón largo, dividiéndose en segmentos desiguales, con alternancia de cortos y largos.

Las flores componen ramilletes laterales y están sostenidas por un cabillo común.
En cuanto al fruto, poco cabe decir que no se conozca: el nombre común aceptado es el de tomate, aunque técnicamente se denomina baya.

Es redondeado, ovoide o deprimido.

El color del tomate es de un rojo vivo, aunque existen muchas variedades.

Se cría en las huertas de todo el país.

Florece en primavera y esta floración se mantiene hasta bien entrado el otoño.

En España existen algunas provincias que consiguen tener el fruto casi todo el año, como Murcia, Valencia y algunas zonas de Andalucía.

Las tomateras son muy sensibles al frío; si las temperaturas descienden por debajo de los -3ºC, se suelen helar.

Por esta razón es una planta de cultivo estival.

Evidentemente la parte que interesa desde el punto de vista médico es el fruto, aunque -como ahora veremos- más que un fruto medicinal se trata de un gran complemento nutritivo en cuanto a vitaminas se refiere.

De su recolección no merece la pena ocuparse, puesto que lo podemos encontrar en cualquier época del año, con sólo ir al supermercado más cercano.

En la composición del tomate podemos encontrar hasta un 90% de agua -es el componente mayoritario.

También posee hidratos de carbono, sustancias nitrogenadas, grasas, ácido cítrico y otras sustancias orgánicas.

Los principios activos más importantes del tomate son las vitaminas A, B y C. En efecto, posee una gran riqueza en estas vitaminas, por lo que supone un gran complemento nutricional para todas las personas que quieran mantener una dieta rica y sana.

Gracias a la vitamina A, el tomate defiende al organismo frente a numerosas infecciones de boca, garganta, nariz y de otras de órganos internos, como la vejiga y los riñones.

La vitamina B, por su parte, estimula las funciones de la digestión.

En cuanto a la vitamina C, su principal virtud estriba en que nos protege frente al escorbuto -enfermedad hoy prácticamente olvidada en los países desarrollados, pero que antiguamente causó muchos estragos.

Además, esta vitamina se considera necesaria para mantener en buen estado las encías y los dientes.

El tomate es originario de los países intertropicales americanos.

Más que un remedio médico, el tomate se emplea como alimento, formando parte de todo tipo de ensaladas, guisos, sales, etc.

Por esta razón, las formas de administración de este exquisito fruto se pueden encontrar en cualquier recetario de cocina.

La única precaución se refiere a que no hay que tomar los tomates excesivamente verdes, ya que contienen solamina, sustancia tóxica que se encuentra en muchas solanáceas.

Vitamínico A, B y C

Tomillo (Thymus vulgaris)

El tomillo es un pequeño arbusto que forma una mata muy tupida, de un palmo de altura o poco más, poblado densamente de pequeñas hojas de forma entre aovada y lanceolada; en estas hojitas aparecen unos diminutos hoyuelos, rellenos de una gotita de esencia.

En las extremidades de los tallos se forman inflorescencias de 3 a 6 flores en espiga.

Lo más característico de esta planta es el intenso aroma que despide; es el clásico olor a tomillo, debido a una sustancia llamada timol.

Es una planta originaria de las regiones mediterráneas.

Se cultiva en los jardines como planta aromática y ornamental.

A menudo forma tomillares en los que predomina sobre las otras matas, sobre todo por la parte occidental de Cataluña y el bajo Aragón.

El tomillo florece en primavera, a partir del mes de marzo.

Para uso medicinal se recolectan las sumidades floridas; éstas se deben recoger en abril o mayo, en un día despejado de nubes y a media mañana, cuando el sol haya evaporado la humedad del rocío.

La desecación se debe hacer a la sombra y en lugar bien ventilado.

Una vez que esté perfectamente seco, se guarda en bolsas herméticas, para evitar que se altere por agentes externos.

A lo largo del verano es posible realizar una segunda recolección.

El tomillo se multiplica a partir de las semillas sembradas a comienzos de abril; estas semillas tardan de 2 a 4 semanas en germinar.

El componente más importante del tomillo es la esencia, que varía mucho por la proporción en que la produce la planta, según su propia naturaleza, el país en que se críe, la altitud, la época de recolección, etc.

El máximo que puede dar en estado seco es un 3%.

La esencia se compone fundamentalmente de timol.

Además de la esencia, esta aromática planta contiene flavonoides y determinados ácidos fenólicos como el cafeico o el rosmarínico.

La esencia confiere a la planta propiedades tonificantes, estimulantes del apetito, espasmolíticas, antisépticas, expectorantes y antifúngicas.

Los ácidos fenólicos refuerzan la acción antiséptica.

El tomillo se ha empleado contra la tos ferina, las inflamaciones crónicas de los bronquios, el asma, el dolor de estómago, los trastornos digestivos y la diarrea.

Se ha llegado a utilizar incluso como repelente de mosquitos.

Como siempre que aparece una esencia, conviene recordar que puede dar lugar a reacciones alérgicas, sobre todo en niños, y en dosis excesivas puede llegar a provocar convulsiones.

En general, no se recomienda el uso de esta esencia durante períodos prolongados de tiempo.

.- Infusión. Se prepara con una cucharada pequeña por taza de agua hirviendo. No hay que tomar más de tres tazas al día.

.- Esencia. De una a cinco gotas, tres veces al día, después de las principales comidas.

No se debe sobrepasar esta dosis sin prescripción facultativa.

.- Decocción de uso externo. Se añaden 50 g. de la planta a un litro de agua hirviendo y se deja en ebullición durante tres minutos.

Se aplica en forma de compresas, lociones, baños, colutorios, etc.

Además de estas fórmulas magistrales, el tomillo se puede encontrar en casi cualquier forma farmacéutica, tanto en herbolarios como en farmacias, ya solo o formando parte de presentaciones compuestas.

Antiséptico. Expectorante. Aperitivo

Tomillo cabezudo (Coridothymus capitatus)

Es una mata pequeña cuyas medidas oscilan entre los 10 y los 25 cm de altura.

La cepa es fuerte y a partir de ella crecen varios tallos muy rígidos.

Están totalmente recubiertos de hojas y de un vello muy fino.

Las hojas son pequeñas y se unen directamente a los tallos, sin ningún rabillo.

No están recubiertas por vello y tienen unos hoyuelos donde se alojan unas gotitas de esencia.

Se puede encontrar en la mitad sur de España, desde Extremadura hasta Valencia pasando por toda Andalucía.

También puede criarse en Baleares, pero es difícil hallarla en la mitad norte de la Península.

Se cría entre matorrales, en laderas de zonas secas y cálidas.

Normalmente comienza a florecer en junio (aunque en algunas zonas suele adelantarse un poco) y luego continúa durante todo el verano para finalizar en otoño.

Las flores son de color rosa y se encuentran agrupadas en los extremos.

La corola está dividida en 4 ó 5 pétalos y el cáliz tiene la misma forma pero con los segmentos más puntiagudos.

Desprenden un olor muy agradable.

Se recolecta la sumidad florida, por lo que la época de recolección debe coincidir con la época de floración, es decir, desde junio hasta octubre.

El componente más importante es la esencia, que varía mucho por la proporción en que la produce la planta.

Normalmente contiene 1,5% de esencia y un 65% de fenoles.

Contiene muy poco timol y bastante carvacrol.

La esencia confiere al tomillo cabezudo propiedades estimulantes del apetito, antisépticas, tonificantes y antifúngicas.

Los ácidos fenólicos refuerzan la acción antiséptica.

Se ha empleado contra la tos ferina, las inflamaciones crónicas de los bronquios, el asma, los trastornos digestivos y la diarrea

Como siempre que aparece una esencia, conviene recordar que puede dar lugar a reacciones alérgicas -sobre todo en niños- y en dosis excesivas puede llegar a provocar convulsiones.

En general no se recomienda el uso de esta esencia durante períodos prolongados de tiempo.

.- Cocimiento. Añadir 40 gr. de la planta a un litro de agua y calentar la mezcla durante 30 minutos.

Con miel resulta más beneficioso para los asmáticos.

Añadiendo sal y vinagre sirve para purgar humores flemáticos.

Con vinagre pero sin sal se aplica externamente para curar hinchazones

Se usa en forma de compresas, lociones, baños, colutorios, etc.

También se usa como condimento en la cocina, sin ningún fin terapéutico.

Diurético. Antiséptico. Cicatrizante

Tormentila (Potentilla erecta)

Planta vivaz de cuyo recio rizoma enterrado en la tierra emergen una serie de tallos delgados y esbeltos, si bien bastante endebles en comparación con el rizoma del que parten.

Estos tallos algunas veces no son lo suficientemente fuertes como para erguirse, por lo que en estos casos quedan rastreros sobre el suelo.

De los tallos salen hojas verdes que presentan en su perímetro una serie de profundas hendiduras que las dividen, pareciendo que existe más de una hoja; por esta razón recibe el nombre de sietenrama.

Podemos encontrar esta planta en la mitad norte de la Península, aunque también se localiza en determinadas zonas montañosas del sur.

La floración comienza en el mes de abril, alargándose hasta el final del verano en determinadas zonas montañosas.

Produce unas flores de color amarillo que se localizan en las axilas de las hojas, de forma individual.

La recolección se efectúa a finales del verano, recolectando el rizoma.

Para su mejor conservación se recomienda efectuar una serie de cortes en el mismo a fin de reducir el tamaño de la porción a secar, en cuyo caso se procede a una operación mucho más rápida, con lo que se mejora el resultado final.

Su cultivo se puede efectuar tanto por medio de semillas como de esquejes.

El rizoma y la raíz contienen gran cantidad de taninos catéquicos que le confieren una acción astringente, gracias a la cual resulta apropiado en casos de diarreas y también para aplicar sobre la piel, como cicatrizante en aftas, úlceras bucales, gingivitis, faringitis, vaginitis, contusiones y escoceduras.

Asimismo contiene polifenoles y, en menor cantidad, se puede detectar la presencia de esencia.

Todo ello le hace ser un buen antiinfeccioso gastrointestinal, ya que actúa contra las inflamaciones; es también un buen hemostático a emplear en casos de metrorragias, esto es, en hemorragias de las vías urinarias.

.- Decocción. Se añaden veinticinco gramos del rizoma desecado a un litro de agua, dejándolo hervir durante diez minutos; después se procede a efectuar el filtrado.

Se pueden tomar hasta tres tazas al día para conseguir así un efecto antiinfeccioso a nivel gastrointestinal, unido a un efecto antidiarreico.

.- Polvo. Se puede tomar un gramo de la raíz que se encuentre muy bien pulverizada, tres veces al día, siendo la forma más cómoda y usual la presentación en cápsulas.

.- Decocción para uso externo. Se toman cuarenta gramos del rizoma, añadiéndolo a un litro de agua y dejándolo hervir durante un cuarto de hora.

El líquido obtenido después de enfriarse a temperatura ambiente se puede emplear para efectuar irrigaciones vaginales o también como colutorio.

Antidiarreico. Astringente. Hemostático

Tornasol (Chrozophora tinctoria)

El tornasol es una hierba anual clasificada dentro de la familia de las euforbiáceas.

Es de un color verde blanquecino, por la gran cantidad de vello que recubre todas sus partes; las hojas se encuentran esparcidas por el tallo, son de forma triangular y bordes sinuosos y aparecen sostenidas por largos rabillos.

El fruto del tornasol está formado por tres coquitos verrugosos, cubiertos de pequeñas escamas membranosas y redondeadas.

Se cría en viñedos y olivares por casi toda la Península, abundando más hacia la mitad meridional del país.

El tornasol florece durante todo el verano, hasta finales de septiembre.

De la recolección interesa el jugo que suelta la planta; este jugo lechoso es muy característico en la familia de las euforbiáceas.

En el caso de esta planta, su interés radica más en la industria textil que en medicina, pero antaño tuvo algún uso medicinal, amén de servir como colorante de uso farmacéutico.

De la planta que nos ocupa se saca un jugo lechoso que contiene una materia colorante llamada tornasol, que puede ser azul o roja, según predomine la alcalinidad (azul), o la acidez (rojo).

A esta curiosa propiedad se debe que incluyamos esta planta en un tratado de medicinas naturales, pues su uso está muy difundido en cualquier laboratorio como indicador del pH, es decir, de la acidez o basicidad de cualquier solución.

Además de esto, este colorante fue muy empleado anteriormente para teñir tejidos de toda clase, principalmente de lana y seda.

Hasta el siglo XVIII nunca se planteó usar esta planta directamente en medicina; pero posteriormente se le reconocieron algunas virtudes, sobre todo a las semillas, para curar la calentura, sudores, vómitos y otros muchos síntomas molestos.

Sin embargo, estas pretendidas virtudes apenas son reconocidas en la actualidad.

Su única pero valiosa aplicación se reduce a la de indicador, tal y como antes comentábamos.

Antiguamente se tomaban las semillas enteras en cantidades que oscilaban entre 20 y 30 gramos, administrados por la mañana, en ayunas y en días alternos.

.- Tintura. Se advierte que no es de uso medicinal, sino químico, a nivel de laboratorio.

Se prepara tomando 50 gr. de pasta de tornasol pulverizada y mezclándolo con 100 cc. de alcohol de 85º, hirviendo.

Este tratamiento se repite dos veces más; luego se macera en agua fría durante un corto espacio de tiempo y se tira el agua, añadiendo sobre la pasta resultante 1/4 l. de agua hirviendo.

Después se filtra y se añade ácido clorhídrico hasta que la solución resultante pase de color rojo a azul.

Se conserva en un frasco tapado con un poco de algodón.

Insistimos en que esta tintura no es para ingerir, sino para usarla a nivel de laboratorio.

A partir de esta tintura se prepara el papel tornasol, de igual uso que la tintura.

Colorante. Tinte para lana y seda

Toronjil (Melissa officinalis)

La melisa o toronjil es una planta vivaz y aromática que puede
llegar a alcanzar los 80 cm. de altura.

Al llegar la primavera echa brotes tiernos, renovándose todos los años.

Los tallos son rectos, angulosos, vellosos, simples y recorridos por un surco poco profundo.

Las hojas se disponen unas frente a otras, acopladas, grandes y con algunos pelillos en la superficie.

Las flores nacen en la parte superior, junto con unas pequeñas ramas que salen en la parte alta del vástago; suelen brotar en grupitos de tres, formando una rodajuela en torno al tallo.

Toda la planta tiene un agradable aroma que recuerda al limón y el sabor de las hojas y sumidades floridas no es desagradable al paladar, ya que predomina el aroma sobre el sabor.

Florece en primavera y verano, desde mayo en adelante.

Tiene una ventaja sobre otras especies y es que, allá donde se siembre, es suficiente para que la planta no se pierda de un año para otro.

Por ello no es difícil verla en huertas, ribazos, torrentes, etc, a menudo como restos de cultivos precedentes.

De la recolección interesan las hojas y las sumidades floridas.

Se recolecta cuando está a punto de florecer y se deseca con rapidez.

Las personas que viven en el campo pueden cultivar el toronjil con facilidad, incluso en macetas.

Las primeras matas pueden plantarse de esqueje, dividiendo la cepa en porciones.

En el toronjil encontramos un aceite esencial muy rico en aldehídos, terpenos y alcoholes.

También contiene taninos, ácidos fenólicos y un principio amargo.

Por último, en su composición aparecen mucílagos y flavonoides.

El toronjil es un gran tónico, estimulante y antiespasmódico.

Se utiliza para reanimar a las personas desmayadas y para calmar los nervios, el corazón y todos aquellos órganos sobreestimulados.

También es un excelente digestivo, carminativo, antiséptico y cicatrizante.

La melisa es una de las plantas que entran a formar parte de la composición del "agua del Carmen", llamada así porque la fabrican los frailes carmelitas.

La receta del agua del Carmen viene preparándose desde hace más de 400 años y es el antiespasmódico más popular, comercializado hoy en día y muy usado popularmente para combatir cualquier estado de ansiedad o agitación: indigestiones, síncopes, crisis nerviosas, etc.

.- Infusión. Se prepara la infusión a partir de una cucharada de postre por taza, tomando no más de 3 tazas al día.

.- Extracto fluido. De 30 a 60 gotas, 3 veces al día.

.- Agua de melisa. La conocida agua del Carmen –comercia-lizada con el mismo nombre- se toma diluida, generalmente en un vaso de tila, porque es muy fuerte.

También se pueden añadir unas gotas o un terrón de azúcar.

.- Jugo de la planta fresca. Se aplica directamente sobre la piel para paliar los síntomas de picaduras de insectos.

.- Infusión de uso externo. En forma de baños calientes, como relajante.

En el mercado farmacéutico se puede encontrar la melisa en comprimidos, planta troceada, extracto vegetal, tintura, etc., así como formando parte de muchas presentaciones compuestas.

Digestivo. Sedante. Bálsámico

Toronjil silvestre (Melittis silvestre)

El toronjil silvestre puede medir de 25 a 50 cm de altura.

La cepa dura bastantes años pero el resto de la planta brota nueva cada primavera.

Los tallos crecen muy erguidos, las hojas se unen a ellos por medio de un rabillo y tienen forma ovalada.

No son muy numerosas.

El tallo y el envés de las hojas están recubiertos de vello.

Se puede encontrar esta planta en la mitad norte del país, desde Galicia hasta los Pirineos, pasando por la cordillera cantábrica.

Se cría en bosques de hayas y robles que no sean muy espesos y permitan el paso del sol.

La época de floración y recolección comienza en mayo y dura hasta finales de julio.

Las flores son rosas y en alguna ocasión también rojas.

Nacen de dos en dos en las axilas de la planta, tienen el cáliz muy ancho en comparación con el tamaño de la corola y su olor no es muy agradable.

Se recolecta la planta entera durante todo el año, aunque es preferible hacerlo en los meses de mayo y junio, que coinciden con la época de floración cuando los componentes de la planta están más activos.

Para conservar la planta durante mucho tiempo es necesario desecarla: se pone al sol y cuando esté bien seca se guarda en frascos de cristal herméticamente cerrados.

Se almacena en lugares donde no haya mucha humedad.

El olor tan característico de esta planta le viene dado por la cumarina.

Se utiliza principalmente para curar todo tipo de llagas y heridas.

Antiguamente era muy utilizada como remedio casero; se aplicaba para purificar la sangre y en muchas ocasiones también se empleaba como diurética.

Actualmente se ha visto sustituida por otras plantas que tienen las mismas propiedades pero son mucho más activas, aunque en algunos lugares se sigue utilizando, sobre todo en medicina casera.

.- Infusión. Se pone 1 litro de agua a calentar.

Cuando comienza a hervir se le añaden 30 gr. de la planta.

Se cuelan todos los restos y se pone el líquido a temperatura templada en una gasa.

Se utiliza para limpiar y curar heridas, vendándolas con este preparado.

.- Cocimiento. Se ponen 10 gr. de la planta en medio litro de agua.

Se pone todo a calentar y después se cuela.

Se le añade azúcar si el sabor no resulta muy agradable y se toman dos tazas al día para usarla como diurética.

Diurético. Antiséptico. Cicatrizante

Torvisco (Daphne gnidium)

Este arbusto puede llegar a alcanzar un metro de altura.

Sus tallos y ramas tienen un color muy característico, pardo con tonos rojizos.

Son muy vellosos, aunque los pelillos que los recubren son tan
finos y cortos que es muy difícil apreciarlos a simple vista.

Las hojas son muy numerosas; se encuentran distribuidas alrededor de toda la planta.

Su forma es lanceolada, y al contrario que los tallos no tienen vello; por el envés se encuentran manchadas con numerosos puntos blancos.

El torvisco es originario de Europa meridional y el próximo Oriente.

Se cría en la ribera de los ríos y torrentes, entre matorrales y en montes de poca elevación.

Se puede encontrar en cualquier zona de la Península.

Las flores nacen en el extremo de las ramas, formando bonitos ramilletes de color blanco en el extremo.

Su cáliz está formado por una sola pieza en forma de tubo que se divide en cuatro lóbulos y contiene estambres en su interior

Florece durante el verano y continúa en otoño, después incluso de que hayan aparecido los frutos y hayan madurado.

Los frutos son como bayas de color rojo, con un solo hueso muy pequeño.

Las partes utilizadas son las hojas y la corteza, aunque en algunos lugares se recogen también las flores debido al agradable aroma que desprenden.

La corteza se recolecta en verano, siendo muy fácil de obtener, ya que se puede separar fácilmente de la parte leñosa.

Se debe almacenar en lugar fresco y sombrío para que se seque con rapidez.

Las hojas también son recolectadas, aunque son menos activas que la corteza.

El principal componente de esta planta es una resina muy activa que se encuentra en mayor proporción en la corteza.

Esta planta está considerada como un purgante muy efectivo.

Pero hay que tener muchísimo cuidado con ella, ya que resulta muy peligrosa: no debe ser ingerida nunca.

La corteza es la parte que produce estos efectos más drásticamente.

También puede ser utilizada exteriormente, aunque en este caso es igual de peligrosa que cuando se utiliza interiormente.

Si se aplica en forma de emplasto o cataplasma, inflama la piel produciendo ampollas al cabo de varios días.

Por lo tanto, esta planta no debe ser usada nunca, ni externa ni internamente debido a su gran peligrosidad.

.- Infusión. Se pone a hervir la cantidad de una taza de agua y se echan 0,25 gramos de polvo de corteza.

Es muy eficaz contra el estreñimiento, pero no debe ingerirse por su extrema peligrosidad.

.- Emplasto. Se pone la corteza a ablandar,

.- Tisana. Se mezclan 30 gr. de sumidades floridas de la planta con 1 litro de agua hirviendo; después de 15 minutos se cuela y se deja enfriar.

Si el sabor no resulta muy agradable se puede endulzar.

Purgante. Vesicante

Trébol (Trifolium pratense)

El trébol común es una hierba perteneciente a la familia de las leguminosas, tan numerosa que cuenta con más de 11.000 especies de árboles, arbustos, matas y hierbas, distribuidas por todo el planeta.

Se caracterizan principalmente por su fruto, conocido como legumbre.

Esta familia comprende gran número de especies de suma importancia agrícola, como la judía común, las lentejas, etc.

También son frecuentes los alcaloides, algunos de ellos bastante tóxicos.

El trébol crece en Europa y en el norte de África, en praderas y pastos, sobre todo cuando el suelo es muy calcáreo; en España es fácil encontrarlo en cultivos abandonados.

La hierba florece en mayo y junio, siendo de utilidad terapéutica toda la planta florida.

Para su recolección se espera al comienzo de la floración; una vez recogido, se extiende en capas finas a la sombra y en un lugar aireado, pues es muy importante que se seque a fondo.

El proceso de secado también se puede hacer en secaderos especializados, en donde las condiciones del proceso se encuentran estandarizadas.

Las flores de este trébol contienen un glucósido llamado trifolina, además de taninos, glucósidos, ácidos orgánicos y pigmentos.

En las hojas se ha comprobado la existencia de asparagina y otros muchos compuestos como tirosina, xantina, proteínas y compuestos sulfurados.

La medicina tradicional empleaba el trébol para curar afeccio
nes del tracto respiratorio, como la bronquitis, la tos y la ronquera.

En los países de Centro Europa se utilizaba para regularizar las funciones del estreñimiento, falta de apetito, problemas de hígado, etc.

En nuestro país realmente sólo se empleaba esta planta para tratar una afección ocular llamada cataratas; ya en el siglo XII Santa Hildegarda nos habla de su libro de los remedios, señalando el empleo de trébol para tratar "la ofuscación de la vista" -aunque existen dudas al respecto ya que podría tratarse de otra planta similar.

Por último, hay que añadir que esta planta tiene propiedades diuréticas que le confiere la asparagina.

.- Decocción. Se ponen a hervir en agua de 4 a 6 cucharaditas de flores, dejándolo durante 10 minutos.

Una vez filtrado, se toma a lo largo del día en pequeños sorbitos.

.- Aplicación externa. Se emplea en baños y compresas, para enfermedades de la piel.

El trébol también forma parte de numerosas mezclas de uso pectoral y estomacal, jugando además un papel muy importante no sólo como medicamento sino también como excipiente, al actuar como conector del sabor y olor de las preparaciones.

Anticatarral. Digestivo. Diurético

Trébol de agua (Menyanthes trifoliata)

Planta acuática que se desarrolla en aguas poco profundas, a orilla de estanques y en tierras altas.

Posee un rizoma rastrero, grueso, carnoso y con numerosas escamas, enclavado en el fango.

Las hojas, semejantes a las de un trébol común, son mayores y más carnosas que éstas, contando además con una vaina y un largo peciolo que permite a la planta reposar sobre la superficie del agua.

En España esta planta es poco frecuente, y solamente se encuentra en determinadas zonas del norte de la península, como los Pirineos Orientales y Galicia, siendo muy escasa su presencia en el resto del país.

Se desconocía su existencia hasta 1761, siendo a partir de entonces cuando se empiezan a conocer sus propiedades.

La época de recolección viene tras la floración.

Este proceso resulta complejo ya que al tener hojas carnosas con un gran contenido en agua se debe proceder al secado lo más rápidamente posible, a fin de evitar procesos de putrefacción que impedirían su posterior empleo terapéutico.

Para impedir que esto suceda, se colocan las hojas en capas muy finas, con un buena ventilación, y se remueven frecuentemente.

De esta forma nos aseguramos de que cualquier parte de la planta se encuentra en contacto con aire seco en todo momento, y el secado, aunque más costoso, es también más rápido.

Esta operación se lleva a cabo en los meses de mayo y junio, pues la floración se produce en primavera.

Tiene múltiples aplicaciones; entre otras, cabe destacar las de tónico y digestivo por su sabor amargo.

También se emplea en casos de fatiga, convalecencia por enfermedad, gripe, fiebre, migraña, alteraciones del periodo femenino (amenorrea y dismenorrea), estreñimiento y dispepsia.

Su empleo está contraindicado durante el embarazo, ya que puede dar lugar a graves alteraciones.

En dosis altas su utilidad no está recomendada por su drástico efecto purgante y emético.

.- Infusión. Una cucharadita de postre por taza, tres tazas al día, que se prepararán dejándolas en contacto con agua hirviendo al menos durante diez minutos.

.- Polvo. Se puede tomar como máximo dos o tres gramos al día.

.- Jugo de planta fresca.

Mezclado con líquido (leche, agua..) se pueden tomar de veinte a cuarenta gramos al día.

.- Tintura. Preparada con una relación de 1:5, un gramo de planta fresca se mezcla con cinco de líquido extractivo, generalmente alcohol (etanol) de distinta graduación, para que todas las propiedades curativas de la planta pasen a la tintura.

De este preparado se puede tomar de uno a dos gramos al día.

Digestivo. Antimigrañoso. Laxante

Trigo (Triticum aestivum)

Con el nombre de trigo se incluyen diversas variedades y especies afines, todas ellas comprendidas en el género triticum.

En general se las describe como plantas anuales que crecen empinadas, de un metro de altura o poco más y con la base de las hojas dilatada en ambos lados.

El ramillete floral lo forma una espiga más o menos densa que
puede ser corta o prolongada, según las distintas especies.

El trigo se cultiva en todo el mundo.

Se cree que las primeras especies de esta planta vinieron de Asia menor y de otros países del sudeste asiático.

Dada la inmensa cantidad de especies existentes, no se puede hablar de una época concreta de floración: ésta varía en función del clima, la zona geográfica, etc.

Pero en general se puede decir que florece entre primavera y verano.

La recolección del fruto se realiza a finales de primavera o ya entrado el verano.

El cultivo de este cereal es tan antiguo que se pierde en el tiempo: así, se han encontrado restos de esta preciada planta que pertenecen al Paleolítico.

Decir que el trigo ha salvado más vidas que la penicilina es decir poco, si pensamos en la gran cantidad de personas que han sobrevivido en épocas de hambre consumiendo casi exclusivamente derivados de este nutritivo cereal.

Solo por esta razón merece figurar en un tratado de plantas medicinales.

De su composición se puede decir que casi todo lo que contiene es almidón (más del 70%) más un 15% de materias proteínicas y casi un 2% de grasa.

También tiene un poco de celulosa y agua.

Entre las materias proteicas, la más conocida es el gluten, proteína que facilita la formación del pan.

El "triticum vulgare" se destina en nuestro país casi exclusivamente a la fabricación del pan, por tener buen sabor y ser de fácil digestión.

Se recomienda tomar el pan integral, sin quitar el salvado, que es la cascarilla que recubre al grano; con ello se consigue un efecto laxante, además de las otras muchas virtudes que se le atribuyen al salvado, incluida una bastante desconocida como es su empleo contra fiebres pertinaces y pesadas.

Por tanto, se considera al trigo como excelente nutriente; y si se ingiere entero -es decir, sin quitar el salvado- se le añaden entonces propiedades laxantes y febrífugas.

El trigo se consume habitualmente en forma de pan.

En el mercado existen cientos de panes -integrales, refinados, etc.- hechos a base de trigo.

Por otro lado, el salvado también se puede adquirir por separado, siendo la mejor fibra que se conoce en la actualidad. También el grano de trigo sin panificar (llamado sémola) es muy recomendable en el caso de personas convalecientes, en forma de sopas o como se quiera tomar.

Nutritivo. Laxante. Febrífugo

Trufa (Tuber brumale)

La trufa es un preciado hongo de la familia de las tuberáceas.

Los filamentos que constituyen su aparato vegetativo se crían bajo tierra, por lo general íntimamente relacionados con las raíces de ciertos árboles y arbustos.

La trufa crea tuberosidades de forma bastante irregular, con dimensiones que pueden variar desde el tamaño de una nuez hasta el de una naranja.

Su superficie es verrugosa.

Se cría bajo tierra en bosques de robles y encinas, por la zona pirenaica y montañas próximas.

En Cataluña su presencia es abundante, sobre todo en terrenos calcáreos.

Como ya hemos comentado en anteriores fichas, los hongos carecen de floración, tal como la entendemos en las plantas superiores.

En estos vegetales hablamos de maduración de los esporangios, que son las estructuras de reproducción propias de estos vegetales.

En el caso de las trufas, las esporas maduran a finales del otoño y durante todo el invierno.

De la recolección interesa todo el hongo, aunque no precisamente por sus propiedades medicinales sino por tratarse de un vegetal muy codiciado en la cocina, sobre todo para dar gusto a determinados platos de difícil elaboración.

En realidad, la trufa ni ha tenido ni tiene en la actualidad ninguna aplicación terapéutica.

En su composición el componente mayoritario es el agua, siendo irrelevante el resto de sus componentes desde el punto de vista medicinal.

Antaño se creía que la trufa tenia propiedades afrodisíacas, pero esta creencia se fundamentaba en la semejanza estructural del hongo con los testículos del hombre.

Una vez más nos encontramos ante un caso de la llamada teoría del signo, que imperaba en la antigüedad por encima de cualquier cosa.

Ésta es la única razón por la que se incluye la trufa en los tratados medicinales.

Hoy en día, desterrada toda relación del hongo con la potencia sexual, se reserva su uso para la preparación de diversos platos, figurando entre los más conocidos el pavo trufado y el foie-gras a base de trufa.

Por lo demás, carecen de cualquier valor médico; aunque, como dicen muchos, una buena alimentación es la base de una vida sana y sin duda todo aquello que contribuya a mejorar la calidad de la cocina contribuye indirectamente a mejorar la salud.

Por ser excesivamente numerosas las recetas de cocina en las que entra la trufa en calidad de condimento -recetas todas ellas muy conocidas por las amas de casa- no vamos a describir ninguna de ellas, no sea que alguno confunda esta enciclopedia de plantas medicinales con un tratado de cocina.

Culinario

Tuya articulada (Tetraclinis articulata)

La tuya articulada -nombre mucho más correcto que el de alerce africano- es un pequeño árbol de unos 6 metros de altura, con ramas articuladas y muy quebradizas.

Las hojas son pequeñas, a manera de escamas.

Sobre el mismo árbol se pueden encontrar flores masculinas y femeninas.

Los gálbulos son redondos, de color pardo rojizo, y las semillas son aladas.

Se cría sobre todo en laderas secas, barrancos y en general en zonas algo desérticas.

Es originaria del norte de África.

Florece durante todo el otoño e invierno, variando en función de la zona geográfica donde se halle.

De la recolección con fines terapéuticos interesan principalmente las ramas más jóvenes: deben arrancarse con cuidado para no dañar otras ramas más antiguas.

Como en cualquier recolección, es mejor dejar que lo lleven a cabo personas que entiendan, porque si se hace de manera indiscriminada al final los destrozos que se causa al árbol son siempre mayores que el beneficio que se espera conseguir con sus virtudes medicinales.

Principalmente se utiliza una resina que fluye de la corteza del tronco y de las ramas más jóvenes; este fluido se denomina sandáraca y posee un olor balsámico, parecido al de la trementina, pero más suave.

En la composición de esta resina encontramos un ácido, el sandoracopimarico, una esencia y un principio amargo.

En un estudio más profundo se han hallado otros ácidos más específicos, parecidos al que hemos mencionado.

Las principales acciones farmacológicas de esta planta se centran en las propiedades de esta resina.

Se le atribuyen acciones emenagogas, expectorantes y antihemorroidales.

Al ser un árbol del continente africano, los antiguos botánicos no la incluyeron en sus manuales; pero se sabe que los árabes la utilizaban para calmar el dolor y picor de hemorroides.

En la actualidad se suele utilizar en la elaboración de cementos dentales.

No es una planta muy usada en medicina popular como lo es su pariente cercano, el enebro.

Quizá por ello no se haya profundizado exhaustivamente en el estudio de su materia.

Nuestros vecinos del norte de África le dan mayores utilidades.

.- Infusión. Se sabe que en el continente vecino se preparan infusiones con esta resina, ya que no se puede masticar por quebrarse en seguida.

.- Emplastos. La preparación de emplastos y su posterior aplicación local se menciona en algunos manuales de botánica.

Se emplean en hemorroides.

Emenagogo. Expectorante. Antihemorroidal

Ulmaria (Filipendula ulmaria)

Planta herbácea vivaz que puede llegar a alcanzar el metro de altura.

Tiene unas hojas grandes, divididas en lóbulos irregulares, que recuerdan a las hojas del olmo - de hecho, de esta semejanza proviene su nombre de ulmaria.

Podemos observar, a pesar de las disparidad de tamaños de las hojas, una constante en esta planta: en el extremo final de cada rama se puede encontrar una hoja dividida en tres partes.

Todas las hojas presentan un perímetro con multitud de pequeños dientes, con la parte posterior de la hoja (envés) de una tonalidad más blanquecina que el haz, debido a la presencia de gran número de pelos espesos y cortos.

La floración se produce en los meses de verano, dando lugar a unas flores pequeñas, de color blanco, que desprenden un aroma agradable.

Se encuentran dispuestas en forma de ramilletes.

El cáliz posee cinco lóbulos, mientras que la corola tiene cinco pétalos con el extremo redondeado, con gran cantidad de estambres en su interior.

Botánicamente hablando, el fruto es un aquenio; cada fruto está formado por otros cinco más pequeños, de forma alargada y retorcidos sobre sí, conteniendo cada uno en su interior una sola semilla que incluso al llegar la maduración permanece cerrada.

La recolección tiene lugar en verano, aunque hay que esperar a efectuarla al momento en que todavía no están del todo abiertas las flores.

El secado se realizará de forma rápida y al abrigo de la luz, para evitar alteraciones en la muestra.

En la sumidad florida podemos encontrar derivados flavónicos, como espirósido y monotropósido; este último sufre una hidrólisis enzimática y se transforma en salicilato de metilo, con reconocidas propiedades como buen antiinflamatorio, antipirético y anticoagulante, por lo que se emplea en casos de reumatismo, afecciones gripales, procesos febriles y prevención de tromboembolias.

Los heterósidos y flavonoides refuerzan la actividad antiinflamatoria, además de procurar una acción diurética y uricosúrica, por lo que su empleo resulta muy adecuado en casos de oliguria, edemas y urolitiasis.

No obstante, nunca se debe rebasar la dosis recomendada por el facultativo, pues en altas cantidades puede llegar a ser tóxico.

Siempre se deberá tener presente su efecto anticoagulante cuando se piense seguir un tratamiento con otros anticoagulantes y hemostáticos; tampoco es aconsejable su empleo en pacientes con úlcera gastroduodenal.

.- Infusión. Dos gramos de la sumidad florida desecada se añaden a un vaso de agua hervida y todavía caliente, que se deja diez minutos en reposo, removiéndolo esporádicamente.

Esta preparación se puede repetir cuatro veces a lo largo del día, tomando el líquido previamente filtrado siempre después de las comidas.

.- Polvo de planta. Se puede tomar cinco gramos de la planta seca, repartido en varias tomas a lo largo del día.

.- Decocción de uso externo. Se añaden 25 gramos a un litro de agua que se deja hervir durante 15 minutos; el líquido obtenido, todavía caliente, se emplea para realizar baños locales en afecciones reumáticas.

Analgésico. Antiinflamatorio. Diurético

Uva de gato (Sedum album)

Esta pequeña planta, que apenas se alza a treinta centímetros del suelo donde crece, posee una particular anatomía en la distribución de sus tallos.

Se localiza en curiosos lugares, incluso en algunos que parecen increíbles para el desarrollo de cualquier vegetal, como es en los tejados, entre las rocas...; esto se debe a que para su desarrollo necesita de muy poca cantidad de substrato, razón por la cual puede enclavarse en cualquier lugar donde exista un poco de tierra y gran cantidad de sol.

A simple vista, podemos diferenciar dos tipos de tallos: unos que se denominan estériles y otros que por poseer órganos reproductores (flores) son los fértiles.

Tenemos que esperar hasta junio para ver la floración de esta planta; las flores parten de los tallos denominados fértiles que, a diferencia de los estériles, son de color rojizo y se levantan sobre el terreno que los sustenta; presentan hojas repartidas a lo largo del tallo y tienen unos tallos secundarios que parten del extremo del principal, en cuyo ápice podemos localizar el conjunto florido.

Las flores tienen un cáliz de tonalidades rojizas y se caracterizan por tener la corola de color blanco, que es más extensa que el propio cáliz.

Los tallos estériles se deslizan tortuosamente sobre el suelo, como si reptaran, pues parece como si estuvieran retorcidos sobre sí; de ellos nacen raicillas que los mantienen fuertemente unidos al terreno.

Son de color grisáceo y de ellos parten unas hojas lampiñas y muy agrupadas en las que no se encuentra ningún atisbo de flor.

La recolección se realiza en mayo y se consume fresca, sin proceder a su secado.

Contiene elementos importantes para el desarrollo del buen funcionamiento del organismo, como son el hierro, magnesio, sodio y potasio; se encuentran en forma de sales como cloruros, fosfatos... lo que le proporciona cualidades refrescantes y sobre todo rehidratantes, ya que lo que se produce en la deshidratación es una pérdida de sales que esta planta es capaz de restaurar.

Es astringente, por lo que se aplica también sobre úlceras y heridas abiertas a las que limpia y cura a la vez; por ser reepitelizante regenera la piel más rápidamente, logra una pronta cicatrización e impide la aparición de otras infecciones oportunistas.

Machacando la planta se obtiene una plasta que se aplica sobre heridas por su efecto vulnerario.

Refrescante. Astringente. Cicatrizante

Valeriana (Valeriana Officinalis)

La valeriana es una planta herbácea, vivaz, que muere en otoño y aparece en primavera.

Tiene un tallo largo, gordo y completamente hueco del cual salen unas hojas enfrentadas entre sí, con los rabillos soldados a la base.

Las flores son numerosas, en forma de ramilletes, y su fruto es seco.

La raíz, que es la parte que nos interesa, es muy grande y cuando se seca despide un olor característico muy desagradable, que más bien recuerda al sudor de pies.

Por eso no es una planta que se recomiende tomar directamente -aunque parece que los gatos no opinan lo mismo: el olor de la raíz desecada los atrae, incluso a distancia.

Florece aproximadamente entre junio y julio, según la zona geográfica.

De la valeriana se utiliza en medicina la pequeña cepa que se forma en la base de la planta, junto con las raíces.

Estas se han de colectar en verano, hacia agosto principalmente, o ya en otoño, aunque dependerá de las distintas zonas.

Una vez recogidas, se lavan con agua y se sacuden enérgicamente, cuidando de no dañar su epidermis, ya que la esencia de valeriana se encuentra justo debajo.

Una vez lavada, se deja escurrir, y queda así preparada para su uso farmacéutico.

La planta posee un aceite esencial en concentración que llega hasta el 1%; esta esencia es muy rica en ácido valeriánico, alcoholes, terpenos y sesquiterpenos.

Cuando la planta está fresca, las concentraciones del ácido valeriánico son pequeñas; pero a medida que va secándose la raíz va aumentando en cantidad, siendo el responsable de sus efectos farmacológicos y de su característico mal olor.

Se la considera fármaco equilibrador del sistema nervioso, y está especialmente indicada para casos de ansiedad, insomnio, taquicardia, depresión, cefaleas y espasmos gastrointestinales.

Tradicionalmente, la valeriana se administraba en forma de tinturas de la planta fresca o seca, en infusión o directamente en polvo, pero actualmente lo más cómodo es administrarla en forma de cápsulas o comprimidos.

Una ventaja de esta forma de dosificación es que se evita su olor nauseabundo.
.- Tisana. Se prepara con la raíz fresca, machacando media onza y dejándola en agua un día.

Se pueden tomar hasta 2 vasos diarios, previamente colada y endulzada.

.- Vino de valeriana. 150 g. de la raíz, bien machacada y lavada, que se añaden a 1 litro de vino de Jerez.

Se remueve a diario durante 15 días y después se filtra.

Se pueden tomar 2 ó 3 copitas al día.

.- Infusión. Mediante una maceración en frío, con dosis de 0,5 a 5 gr. de raíz.

Eficaz contra los vómitos, la timpanitis y los parásitos intestinales.

.- Extracto fluido. De 10 a 20 gotas, cuatro veces al día.

.- Extracto seco (4:1). 0,3 a 1,9 gramos al día, teniendo en cuenta que un gramo del extracto equivale a 4 gramos de la planta seca.

En el mercado, a través de las oficinas de farmacia, se puede encontrar esta planta en multitud de formas farmacéuticas.

Sedante. Anticonvulsivo. Vermífugo

Vara de oro (Solidago vurga-aurea)

Se trata de una planta que se distribuye ampliamente por toda la Península Ibérica, sobre todo en zonas de matorral; para su desarrollo prefiere terrenos no calcáreos y una altura respecto al nivel del mar de hasta 3000 metros.

Tiene un ciclo de vida vivaz: desaparece en los meses de invierno para después brotar en la primavera con nuevos tallos, que pueden llegar a alcanzar hasta el medio metro de altura.

El tallo es recto, posee una sección cilíndrica y carece de vellosidad; normalmente no presenta divisiones, solo en la parte superior y para mantener un ramillete de cabezuelas amarillas.

De estos tallos parten las hojas, de forma ovalada y disposición alterna.

La floración se produce en verano, cuando proporciona unos racimos florales de capítulos de color amarillo; las flores interiores son de forma tubular, mientras que las exteriores poseen lígula.

En general son muy olorosas.

La recolección se realiza en la época de floración, pues la parte que se emplea es la sumidad florida; se procede a secar la muestra al abrigo del calor directo del sol, evitando que la temperatura se eleve a más de 35 ºC.

Tiene gran cantidad de taninos catéquicos -del orden del 15%
del peso total- que actúan como astringentes y antiinflamatorios si se aplican sobre eczemas, heridas o ulceraciones cutáneas.

También contiene ácidos fenólicos como el cafeico y el clorogénico, que le proporcionan actividad antiséptica.

Además posee flavonoides que procuran una acción venotónica y vasoprotectora, por lo que se emplean en personas con problemas de varices, hemorroides y fragilidad capilar.

Asimismo contiene saponinas, que son las que le proporcionan su efecto más importante como diurético, por lo que se utiliza en casos de nefritis, cistitis, urolitiasis, edemas, oliguria e incluso en problemas de obesidad.

En las hojas se ha localizado un efecto sedante e hipotensor, y por ello éstas se emplean para eliminar la ansiedad y controlar la hipertensión.

.- Decocción. Se añaden 35 gramos de la sumidad florida a un litro de agua, dejándolo hervir durante dos minutos, transcurridos los cuales se deja reposar otros diez minutos.

Seguidamente se filtra, y el líquido resultante se puede beber a lo largo del día para conseguir un efecto diurético.

.- Infusión de hojas. Se añaden dos gramos a un cuarto de litro de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos; se obtiene un líquido que se puede tomar media hora antes de acostarse para disminuir la ansiedad.

.- Macerado. Se añaden 40 gramos de sumidad florida a un litro de agua fría, dejándolo en contacto durante doce horas, pasadas las cuales se filtra por expresión; con ello se obtiene un líquido que se emplea para empapar compresas o realizar lavados de heridas y úlceras cutáneas; se produce así una mejoría gracias a sus propiedades antiinflamatorias.

Diurético. Antiinflamatorio. Antiséptico

Vedegambre (Veratrum album)

El vedegambre es una planta vivaz, perteneciente a la familia de las liliáceas, que agrupa especies con una gran diversidad de tipos vegetativos, desde pequeñas hierbecillas hasta árboles de gran porte.

Esta es una planta bulbosa, dotada de una pequeña cepa, raíces potentes y un sólido tallo.

Tiene hojas elípticas, alternas y acanoladas en el sentido de las nervaduras.

El tallo está rematado por una panícula compuesta de flores de color amarillo verdoso.

El fruto es una cápsula.

Toda la planta es muy venenosa y susceptible de provocar intoxicaciones muy graves: se calcula que bastan 2 g. de la planta para matar a un adulto.

Se cría en los prados húmedos de toda la región pirenaica.

El vedegambre florece en verano, hacia finales de julio.

De la cosecha interesa la cepa junto con una parte de las raíces.

Después de su recolección, debe ser despojado de sus partes verdes y lavado a fondo; seguidamente se corta en sentido longitudinal y se pone a secar a una temperatura que no sobrepase los 50ºC.

Hay que tener cuidado con las hojas, ya que tienen un sabor relativamente agradable, parecido al de la escarola, pero al igual que el resto de la planta son muy venenosas y su consumo origina una fuerte intoxicación.

Los principios activos que le confieren sus virtudes son los alcaloides; y lo más característico de esta planta es el ser sumamente tóxica.

Si se aplican sobre la piel sus alcaloides, producen una dolorosa sensación de calor, que acaba por anestesiar la zona.

Son especialmente sensibles las mucosas de todo el cuerpo.

Con fines terapéuticos, se puede aprovechar la acción fuertemente hipotensora que ejerce esta hierba sobre los centros reguladores del cerebro -no sobre las fibras lisas ni sobre las terminaciones nerviosas.

También ejerce una acción ansiolítica.

Popularmente se ha empleado esta planta de forma externa para curar la sarna del ganado; para ello cortaban las raíces y, después de

cocerlas en una caldera, lavaban a los animales con esta agua caliente.

Se aseguraba que en pocos días sanaban todos.

En general el uso de esta planta no está en absoluto recomendado.

Es una droga con escaso margen terapéutico, es decir, que la diferencia entre la dosis que cura y la dosis que produce efectos tóxicos es muy pequeña, lo que hace muy difícil su administración sin riesgos.

La intoxicación produce una acción muy irritante sobre las mucosas digestivas, con una gran sensación de quemazón, náuseas, vómitos, hipotermia (bajada de la temperatura corporal), sudores fríos, diarreas y depresión de los centros nerviosos, lo que puede ocasionar la muerte.

Se aconseja incluso que al manipular la droga se utilice una máscara protectora, ya que simplemente el polvo que suelta la planta irrita los ojos y produce estornudos.

La dosis que se considera terapéutica en esta planta se encuentra alrededor de la milésima parte de un gramo.

Como puede deducirse, es francamente difícil conseguir esta cantidad en una preparación casera.

Por esta razón, no se recomienda ingerir esta planta si no es por medio de personal especializado.

En la actualidad, los efectos que se puedan conseguir con esta hierba se obtienen con otros preparados mejores y más inofensivos que el vedegambre.

Tóxico. Parasiticida. Ansiolítico

Vellosilla (Hieracium pilosella)

Es una hierba que nace en los meses de primavera.

Primero aparece una roseta de hojas de forma alargada, de color verde pálido en el haz y más blanquecinas en el envés, y con los bordes enteros.

De las axilas de las hojas basales parte una serie de falsos tallos que se desarrolla a nivel del suelo, al que de tramo en tramo se agarra, produciendo una serie de raíces que penetran en el terreno.

Las hojas que posee son de las mismas características que las de la roseta basal, pero de menor tamaño.

Las flores son de color amarillo fuerte, mientras que las más externas del capítulo presentan una tonalidad rojiza.

Nacen de un tallo que carece de hojas y se disponen en un capítulo en el extremo de cada uno.

La floración se produce en los meses de primavera y verano, pudiendo verse ocasionalmente algunas flores en el mes de abril.

La porción de planta que se recolecta con fines terapéuticos es la parte aérea.

Posee ácidos fenólicos como el cafeico y clorogénico, lo que explica su efecto diurético, por lo que tradicionalmente se ha empleado en enfermedades que cursan con edema o retención de líquidos; también se ha utilizado en oliguria, cistitis, litiasis renal e hiperuricemias.

Asimismo se ha observado la presencia de flavonoides en la parte aérea de esta planta, como derivados del luteolol y apigenol.

También contiene pigmentos fenólicos y cumarinas, que son los que le confieren sus propiedades hipolipemiantes, por lo que se usa en hipercolesterolemias y arteriosclerosis.

Otros compuestos que se han detectado en esta planta son: inulina, principios amargos, taninos, mucílago, carotenoides, glúcidos y prótidos.

Todos ellos le confieren acciones antibiótica, antipirética, colerética y vermífuga, por lo que en otros tiempos se empleó para combatir la brucelosis.

.- Infusión. Se toman seis gramos de las partes aéreas de la vellosilla, que se añaden a 250 mililitros de agua ya hervida y todavía caliente, dejando la mezcla en contacto durante diez minutos.

A continuación se filtra, y del líquido así obtenido se pueden hacer hasta dos tomas al día a fin de conseguir un efecto diurético.

.- Decocción. Se añaden doce gramos de planta a 400 mililitros de agua, manteniendo el hervor durante un minuto.

Pasado este tiempo se retira del calor, dejándolo en contacto con el agua todavía caliente por un espacio de doce minutos más.

El líquido obtenido se podrá consumir en el transcurso del día.

Diurético. Antipirético. Hipolipemiante

Vencetósigo (Cynanchum vincetoxicum)

El vencetósigo es una hierba perteneciente a la familia de las asclepiadáceas, que abarca alrededor de 1600-1700 especies, distribuidas preferentemente en los países intertropicales.

Suelen ser arbustivas o herbáceas, algunas veces trepadoras y en ocasiones son comestibles.

De muchas de ellas se extrae caucho.

La planta que nos ocupa se suele secar en invierno, renaciendo nuevamente en primavera, cuando echa unos vástagos de hasta 1 m. de altura.

De las axilas de las hojas brotan cimas de flores blancas.

El fruto es una cápsula alargada que contiene semillas aladas.

Es originaria de las regiones orientales de la cuenca mediterránea, desde donde se ha extendido tanto al este como al oeste.

La planta florece en primavera y verano.

Por su valor medicinal se recolectan los rizomas subterráneos junto con una pequeña parte de sus raíces más próximas, que también poseen principios activos interesantes.

La época de recolección de estos rizomas es en otoño.

Se limpian a fondo y se ponen rápidamente a secar, a ser posible en secadero a temperaturas que no superen los 50ºC.

La cepa de esta hierba, es decir, el rizoma con sus raíces más próximas, contiene un glucósido llamado vincetoxina, que se presenta en dos variedades distintas: una en forma de polvo fácilmente soluble en agua, y otra insoluble en líquidos acuosos.

Algunos autores defienden la idea de que la vincetoxina no es una especie químicamente definida, sino que se trata de una mezcla de varios glucósidos químicamente muy parecidos.

Toda la planta se halla saturada de un látex blanco y es sumamente venenosa, aunque su nombre genérico significa todo lo contrario.

En efecto, la palabra "vincetoxicum" etimológicamente significa "que vence al veneno"; esta definición se debe a que la planta tiene propiedades eméticas, es decir, que provoca el vómito, por lo que libera al cuerpo de los posibles venenos ingeridos por vía oral.

En experimentación animal se ha comprobado que la planta ejerce una acción cardiotónica, semejante al efecto producido por la digital; pero estos resultados no se pueden extrapolar al hombre.

Lo que sí se sabe es que la hierba tiene propiedades sudoríficas y diuréticas, que podrían darse como consecuencia de su acción cardiotónica.

En cualquier caso, es una planta que hay que manejar con precaución.

En dosis altas resulta purgante y provoca vómitos violentos.

Como anécdota, podemos comentar que el nombre de "hirundinaria" proviene del término latino "hirundo", que significa golondrina.

Esto se explica por la estructura de las semillas que, provistas de un vilano, van por el aire como si fueran golondrinas.

.- Tisana. Con marcados efectos diuréticos.

Para ello basta con machacar 1 gr. de rizoma y la raíz y ponerlo en 1 litro de agua hirviendo; se deja reposar hasta que enfríe y se toma en tacitas pequeñas.

.- Decocción de uso externo. Se prepara a partir de una pequeña cantidad de rizoma, dejándolo hervir un rato.

Posteriormente se aplica en forma de compresas.

Es muy eficaz contra hinchazones y contusiones.

Es importante no sobrepasar nunca las dosis fijadas por el médico con objeto de evitar efectos no deseados, como vómitos y diarreas violentas.

Sudorífico. Diurético

Verbena (Verbena oficinalis)

La verbena es una planta herbácea perteneciente a la familia de las verbenáceas, que reúne aproximadamente unas ochocientas especies, herbáceas o leñosas.

Farmacológicamente se trata de un grupo de plantas poco estudiado; tan sólo la especie que nos ocupa ha sido investigada más en profundidad.

Tiene un tallo anguloso, ramificado en su parte superior y con hojas opuestas y recortadas.

Es una especie muy extendida por Europa, Asia y África, creciendo sobre todo entre los escombros, en las cunetas y lugares abandonados, siempre que estén abrigados del viento.

La verbena florece en verano.

Para uso medicinal se recolecta la planta florida, antes de que se hayan formado los frutos.

Tras un secado a la sombra y en lugar bien ventilado, se guarda en frasquitos herméticos para evitar la humedad que podría estropearla.

En todas las partes de la planta encontramos el glucósido verbenalina, que se rompe parcialmente durante el proceso de secado.

Además posee abundantes mucílagos, taninos, una esencia y un principio amargo.

El glucósido confiere a la planta propiedades ligeramente parasimpaticomiméticas, es decir, que estimula el sistema nervioso parasimpático, que es aquella parte encargada de la sedación, de la secreción glandular, del control de los espasmos, etc.

También estimula los movimientos intestinales, la diuresis y reduce la frecuencia y fuerza del latido cardíaco, además de tener efectos analgésicos y antirreumáticos.

Todos estos efectos se deben a la presencia del glucósido.

En relación con los taninos, encontramos una acción astringente; por su parte, los mucílagos le proporcionan una actividad emoliente y antiinflamatoria.
Por tanto, es una planta especialmente indicada para tratar estados de ansiedad, taquicardia, insomnio, migrañas, estreñimiento, gastritis, espasmos gastrointestinales, neuralgias, reumatismos y algunas patologías oculares.

Tiene, no obstante, algunas contraindicaciones, en concreto durante el embarazo.

En animales de experimentación se ha comprobado una acción uterotónica del glucósido.

Dicha acción no se ha verificado en humanos, pero siempre hay que tener precaución.

En general, las mujeres embarazadas no deben tomar ningún medicamento sin consultarlo con el médico, incluyendo en la concepción de medicamento cualquier preparación casera, por muy inocua que pueda ser.

No sería la primera vez que una mujer en estado de buena esperanza acude a un servicio de urgencia hospitalaria con una intoxicación grave, después de haber tomado una infusión de hierbas que, según su vecina, iba muy bien para que el "niño saliera con ojos azules".

La medicación es un acto muy serio y debe dejarse en manos de personal autorizado, esto es, médicos y farmacéuticos.

Ningún otro profesional tiene los conocimientos necesarios para poder prescribir ni dispensar medicinas.

.- Infusión. Se prepara a partir de una cucharadita de postre por taza, tomando una taza después de las tres principales comidas.

.- Infusión de uso externo. Al 5%, se puede usar en forma de lavados oculares.

También se puede preparar una decocción, hirviendo durante 10 minutos 25 gr. de la planta en 1/2 litro de agua.

Se aplica en forma de compresas.

Sedante. Antirreumático. Analgésico

Verdolaga (Portulaca oleracea)

La verdolaga es una planta herbácea perteneciente a la familia de las portulacáceas. Es una hierba por lo común muy ramosa, con las ramas extendidas por el suelo como formando extensas redes.

Las hojas son opuestas en la parte inferior y se van esparciendo a medida que ascendemos en el tallo.

Las flores de esta planta suelen pasar inadvertidas con mucha frecuencia, aunque si se observa a pleno sol se puede contemplar toda la planta guarnecida de flores muy abiertas.

El fruto es seco y se abre mediante un opérculo o tapadera.

La verdolaga se cría en terrenos incultos de casi todo el país, generalmente en tierras bajas.

Si el tiempo es bueno, la verdolaga comienza a florecer en mayo, prolongándose esta época hasta el otoño.

Con fines medicinales interesan las partes aéreas, que se emplean en estado fresco como ahora veremos.

La abundancia de mucílago es lo que predomina en esta hierba, siendo lo único importante que merece destacarse de su composición, aunque también contenga saponinas, sales, proteínas y algo de ácido ascórbico (vitamina C).

Este mucílago confiere a la planta propiedades laxantes.

Popularmente se le atribuyen otras virtudes como diurético, demulcente, hipoglucemiante y antihelmíntico; pero todas estas cualidades no son sino reflejo de su principal virtud, que estriba en favorecer el tránsito intestinal, aumentando así el número de deposiciones en cantidad y calidad.

Este mucílago, a su paso por los distintos tramos del aparato digestivo, va arrastrando sustancias nocivas para el organismo además de otras sustancias como grasas, colesterol, etc.

Pero todos estos efectos no se darían si al mismo tiempo que se ingiriese la planta no se consumiera agua en cantidades generosas, ya que el aumento de fibra en la dieta siempre debe ir acompañado de un aumento en la ingesta de agua.

De no ser así, todo estos mucílagos pueden provocar una obstrucción intestinal grave que requeriría una intervención quirúrgica de urgencia.

Además de ser un buen laxante, esta hierba se puede comer -como cualquier verdura- cruda o cocida, y su consumo está recomendado pues es un alimento muy saludable.

En uso tópico también tiene algunas propiedades, como por ejemplo en gingivitis, forúnculos y abscesos, conjuntivitis y heridas.

.- Hierba cruda. Como si se tratara de cualquier verdura conocida.

Se puede aliñar a gusto o experimentar cualquier exquisito plato; con ello nos beneficiaremos de sus virtudes medicinales al tiempo que disfrutaremos de un delicioso plato.

Solo existe una recomendación: lavar cuidadosamente las hojas.

.- Infusión. Se prepara a razón de una cucharada de la planta fresca en una taza de agua hirviendo.

Se toman unas 3 tazas al día, repartidas en las principales comidas.

.- Uso externo. Se prepara una infusión más concentrada que la anterior y se aplica de forma tópica sobre heridas, forúnculos, abscesos, etc.

Laxante. Diurético. Antihelmítico

Verónica (Veronica officinalis)

Planta vivaz que desarrolla un tallo rastrero que le da vida año tras año.

Las hojas aparecen en parejas, enfrentadas entre sí; tienen forma ovalada y el perímetro dentado.

De los nudos de estas hojas parten raíces que penetran en el suelo y que son las que confieren a toda la planta un aspecto rastrero; de ellas solo emergen los racimos florales.

Se desarrolla en lugares montañosos, principalmente en la zona norte de la Península, y son más frecuente a medida que nos acercamos a la zona pirenaica.

Es más común encontrarla en tierras descalcificadas y en bosques poco espesos.

Las flores, de dimensiones pequeñas y coloración azulada, se disponen en racimos que podemos observar a partir del mes de marzo; aunque la época variará dependiendo de la altura a la que se encuentre la planta respecto al nivel del mar.

El fruto es una cápsula de pequeñas dimensiones, con forma de triángulo invertido; al igual que el resto de la planta, se encuentra recubierto por un ligero vello.

La recolección de la planta entera se efectúa al florecer la misma, procediendo con posterioridad a su secado, que puede hacerse tanto al sol como a la sombra.

La planta contiene principios amargos que actúan como aperitivos, facilitando las digestiones difíciles y disminuyendo la formación de gases tras las malas digestiones.

También contiene tanino, que es astringente, y que aplicado sobre heridas y aftas bucales favorece su curación en un corto periodo de tiempo -incluso en aquellas que aparecen complicadas con úlceras cutáneas.

Asimismo contiene saponinas, con una acción balsámica que se aprovecha en procesos asmáticos y bronquíticos.

Se emplea de forma habitual en casos de inapetencias, ya que actúa como estimulante del apetito y también -aunque en menor medida- como depurativo.

.- Infusión. Cinco gramos de la planta entera desecada se añaden a 250 mililitros de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante doce minutos.

De este preparado se puede administrar hasta tres tazas al día, lo que consigue un leve efecto estimulante del apetito, mejorando en parte las digestiones pesadas y resolviendo algunos casos leves de asma y bronquitis.

También se emplea la planta fresca de la que se extrae el jugo, del que se toman diez gramos hasta tres veces al día; los efectos que se consiguen son similares a los anteriores.

.- Decocción uso externo. Se añaden cuarenta gramos de la planta entera desecada a un litro de agua, manteniendo la ebullición durante diez minutos.

Con el líquido obtenido se empapan compresas que se aplican directamente sobre llagas, heridas o úlceras.

Inapetencia. Digestión difícil. Cicatrizante

Verrucaria (Heliotropium europaeum)

La verrucaria es una planta herbácea anual perteneciente a la familia de las boragináceas.

No suele alcanzar más de tres palmos de altura, aparece ramificada, con largas ramas desde la base, y toda ella está cubierta de pequeños pelitos blancos.

Las hojas se encuentran esparcidas, con el rabillo bien desarrollado; las flores son pequeñas y se agrupan en ramilletes acoplados que al principio se encorvan, por lo que recuerdan un poco a la cola de un escorpión.

Se cría en tierras de labor y barbechos, rastrojos, y en general en zonas incultas de casi todo el país.

Florece en verano, a partir del mes de junio, y prosigue durante toda la estación hasta bien entrado el otoño.

De la recolección con fines medicinales interesa toda la planta, desde la raíz hasta las hojas superiores.

Las hojas tienen un sabor un tanto amargo, pero fácilmente enmascarable.

Esta planta debe recolectarse cuando está florida, pues es en este momento cuando más concentración en principios activos posee.

Según diversos autores, la raíz y las simientes de la verrucaria poseen un alcaloide que curiosamente también se encuentra en otras especies del mismo género: nos referimos a la cinoglosina, alcaloide presente en la cinoglosa -que es bastante tóxico por ingestión.

Hace tiempo a este alcaloide se le denominó heliotropina.

También existen otras sustancias que no han sido del todo estudiadas.

Esta planta se utilizaba mucho para combatir múltiples dolencias.

También se empleaba para estimular la secreción biliar -es decir, como colerético-, para provocar la menstruación y como febrífugo; en resumidas cuentas, se utilizaba para todo.

Pero fundamentalmente se empleaba en el tratamiento de verrugas en forma de emplasto.

También -y siempre guiados por la teoría del signo- se aplicó en picaduras de alacrán.

En su tiempo fue una planta que gozó de mucho prestigio, tanto que se le atribuían propiedades casi mágicas; así, se aseguraba que si con un tallo de esta planta se dibujaba un círculo alrededor de una serpiente, ésta jamás saldría de él y para matarla bastaría con echarle encima un poco de hierba.

Igualmente, se aseguraba que tapando un hormiguero con esta hierba se conseguía aniquilar hasta la última hormiga.

De todas estas supersticiones ya solo queda la leyenda.

Hoy en día solo se tiene por cierto que rebaja un tanto la fiebre y estimula en cierta medida las secreciones biliares.

Sobre sus restantes y múltiples aplicaciones lo mejor es no probarlas y acudir a remedios más seguros.

.- Emplasto. Con la planta debidamente troceada se puede preparar un emplasto para aplicar en caso de picaduras de escorpiones y animales similares.

Las hojas se pueden aplicar directamente sobre articulaciones aquejadas de gota y partes inflamadas.

.- Infusión. Se vierten 35 gr. de la planta entera en 1 l. de agua hirviendo; se tapa cinco minutos y se deja enfriar otro tanto.

De esta infusión se toman tres tazas, espaciando las tomas entre 4 y 6 horas.

Colerético. Febrífugo. Emenagogo

Viborera (Echium vulgare)

La viborera es una planta áspera, parecida a la borraja -ambas son de la misma familia.

Los tallos salen al segundo año de vegetar, muriendo después de madurar sus frutos.

Las hojas que nacen en la base de la planta son lanceoladas, con un rabillo corto y un nervio longitudinal que las recorre desde la base hasta su extremo.

Las flores tienen un color purpúreo cuando aún no han salido, tornándose azules o violáceas al florecer.

Tienen forma tubular.

Se cría en lugares incultos, ribazos, orillas de caminos, etc. de casi todo el país, incluso en los altos valles del Pirineo y otras montañas de la Península.

La viborera florece desde abril hasta bien entrado el verano.

Para uso medicinal se recolectan las hojas y el tallo.

Las partes herbáceas de la viborera, tallo y hojas, contienen un alcaloide llamado equiina; esta sustancia tiene la propiedad de paralizar el sistema nervioso, al igual que lo hace el curare utilizado por los indios americanos.

Pero las cantidades de este alcaloide que presenta la planta son mínimas, de manera que en realidad se trata de una planta atóxica.

Antiguamente, la forma de los ramilletes florales -que recuerda a una culebra enroscada-, lo abigarrado del tallo con sus manchitas oscuras -que también tiene algo semejante a los ofidios- e incluso la forma de sus fructículos, hicieron que la gente le atribuyese propiedades contra la mordedura de serpientes y culebras.

De esta semejanza proviene su nombre, aunque este uso está totalmente descartado hoy día.

Las únicas propiedades que se pueden atribuir a la viborera son como emoliente, diurético y sudorífico; las tres, de forma leve.

La viborera se puede utilizar igual que la borraja, aunque esta última sea más conocida y apreciada.

Además, la borraja se cultiva con mayor facilidad pues sale naturalmente después de las primeras lluvias otoñales; y por Semana Santa -si no antes- suelen cortarse las hojas basales para utilizarlas como verdura.

.- Planta fresca. De la misma manera que la borraja, se utiliza como verdura.

.- Infusión. Se prepara una infusión a partir de las hojas; se pueden tomar de 2 a 4 tazas al día.

.- Cataplasma. Para tratar pequeños abscesos se utiliza la infusión en forma de compresas y lavados.

Diurético. Emoliente. Sudorífico

Vid (Vitis vinifera)

La vid es una de las plantas mejor conocidas del planeta.

Cuando se deja crecer sin intervención de la mano del hombre, forma una gruesa cepa con un tronco muy recio del cual salen los sarmientos y los pámpanos; estos pámpanos, sostenidos por un largo rabillo, son hojas grandes, acorazonadas en la base y divididas en cinco gajos más o menos profundos.

A la vid se la supone originaria de la vertiente caucásica, pero en los países mediterráneos se han encontrado huellas muy antiguas de la vid silvestre.

En España se cría en zonas de clima mediterráneo, formando extensos viñedos en los llanos y laderas de casi todo el país.

Florece a partir del mes de abril en el sur, aunque por la innumerable cantidad de variedades que existen, la época de floración varía mucho.

En cuanto a la recolección, se suele realizar a finales de verano o comienzo del otoño.

El proceso de recogida de la uva -la vendimia- constituye toda una fiesta en muchos pueblos; la dureza de este trabajo requiere personal especializado.

De uso medicinal también son los pámpanos (las hojas).

Se recomienda recogerlos durante el otoño, después de la vendimia.

La composición de las uvas es muy compleja.

Según la variedad de que procedan y su estado de maduración, contienen cantidades muy variables de glucosa y otros azúcares.

También poseen diversos ácidos, materias colorantes y flavonoides.

Las semillas, por su parte, tienen un alto porcentaje de ácidos grasos insaturados.

La vid se utiliza principalmente para la fabricación del vino, que además de regalar el paladar resulta un tónico excelente, cuando se consume con moderación, y constituye un alimento que ahorra el consumo de otras reservas, sobre todo en aquellas personas que realizan duras tareas.

El único problema que se puede achacar al vino es, precisamente, que gusta demasiado, poniendo en peligro -si se consume en exceso- la salud de la persona.

Además del vino también se utiliza la savia de primavera: aquella que fluye de los sarmientos cortados.

Se utiliza como remedio popular contra las manchas de la piel y, especialmente, en la inflamación de ojos.

Los pámpanos tienen un efecto astringente por tener altas concentraciones de taninos y la vid posee propiedades antidiarreicas y combate las hemorragias nasales.

Asimismo, el aceite de las semillas ayuda a rebajar el nivel de grasas de la sangre.

.- Infusión. Se prepara a partir de las hojas.

Una cucharada pequeña se añade a una taza de agua hirviendo.

Se deben tomar 3 tazas al día.

.- Extracto fluido. Se recomienda tomar 2 cucharadas de café al día.

.- Hoja. La hoja, aparte de tomarla en infusión para combatir el estreñimiento, si se reduce a polvo muy fino se puede usar como el rape para cortar hemorragias nasales.

.- Aceite de semilla. Se pueden tomar varias cucharadas soperas al día, en sustitución de la mantequilla o de otros aceites.

Antihemorroidal. Antivaricoso. Reconstituyente

Vincapervinca (Vinca minor)

La vincapervinca es una planta herbácea, perenne, perteneciente a la familia de las apocináceas, que comprende más de mil plantas herbáceas, arbustivas o arbóreas, que se distribuyen principalmente por países cálidos.

Es una hierba con tallos rastreros de los que nacen brotes ascendentes.

Las hojas son opuestas, entre aovadas y elípticas y un poco duras.

Las flores nacen en solitario en las axilas de las hojas; suelen tener color azul, aunque se han encontrado algunas blancas.

Se cría en los valles del Pirineo, en la cordillera cantábrica y en el norte de Portugal.

Florece en primavera, a partir del mes de marzo.

De la recolección interesan principalmente las hojas, aunque hay quien asegura que las flores también poseen principios activos interesantes.

En cualquier caso, la recogida debe hacerse a mano, cuidando de no dañar la planta más de lo necesario, y posteriormente el secado debe hacerse a la sombra o en secadero.

En la vincapervinca se han encontrado alcaloides indólicos,
como la vincamina y la vincina.

También se encuentran determinados ácidos orgánicos, como el ácido ursólico, el cafeico y el hidroxibenzoico.

En realidad no existen muchos estudios serios de esta planta.

Se le atribuyen muchas virtudes, pero ninguna de ellas parece haber sido comprobada científicamente.

Parece ser que los alcaloides que posee tienen cierta acción sobre el sistema nervioso simpático, anulándolo, con lo que rebajan la tensión y aumentan la vasodilatación cerebral y coronaria; también tiene efecto analgésico.

Entre los usos populares que se atribuyeron a esta hierba cabe destacar su empleo en diarreas, esputos sanguinolentos y menstruaciones abundantes.

Además tiene una virtud que se refiere a la secreción láctea de las mujeres que crían, quienes, tomando esta hierba, pueden hacer desaparecer esta secreción casi por completo.

Externamente también se ha empleado contra las inflamaciones de garganta, para lavados vaginales y en forma de cataplasmas para combatir el infarto de miocardio.

Pero todos estos usos están aún en entredicho.

En la actualidad a esta planta no se le reconoce ninguna virtud real ya que necesita todavía de un minucioso estudio.

.- Infusión. Para cortar las hemorragias.

Se prepara a partir de una cucharadita de hojas y flores que se añaden a una taza de agua hirviendo; se deja reposar tres minutos y se toman 2 tazas al día.

.- Decocción. Utilizada popularmente para retirar la leche a las madres lactantes.

Se hierven 16 gr. de flores y hojas en 1 litro de agua; se toman 2 tazas diarias.

.- Tisana. Usada con el mismo fin que la decocción.

Se prepara con 25 gr. de hojas de vincapervinca, 5 gr. de fresno y torongil, 10 gr. de bardana, 3 gr. de malva y 2 gr. de menta; todo ello se tritura en mortero hasta que la mezcla está homogénea y se hierve en 300 gr. de agua.

Se pueden tomar hasta 2 tazas de este preparado.

En el mercado farmacéutico se puede encontrar el extracto de la hierba (fluido y seco) así como la tintura.

También existe alguna presentación compuesta.

Hipotensor.Analgésico

Violeta (Viola Odorata)

La violeta es una planta perenne o vivaz que carece de tallo aparente; las hojas arrancan de la cepa misma y se sostienen por largos rabillos.

Son grandes y con una bonita forma acorazonada; las flores, de color violeta y perfumadas, también se disponen en largos pedúnculos.

Es una planta que se caracteriza por un perfume intenso y una cierta gracia y elegancia.

Por ser tan ornamental se suele cultivar en jardines, aunque la especie silvestre, que es menos llamativa, es la más perfumada y la preferida por la industria farmacéutica.

La planta florece a finales de invierno o comienzos de la primavera, entre marzo y mayo.

En cuanto a su recolección, las sumidades floridas y las hojas se recogen en marzo y abril, mientras que los rizomas se dejan hasta el invierno, que es cuando más cargados están en principios activos.

Una vez recolectados, se ponen a secar en capas delgadas en lugar ventilado y sombreado.

Las flores de violeta son ricas en mucílago, poseen trazos de esencia, pequeñas cantidades de ácido salicílico y otros compuestos como la violamina.

En la raíz podemos encontrar además alcaloides como la odoratina, diversas saponinas y ácidos orgánicos.

Se ha empleado principalmente para ablandar la tos y fluidificar las secreciones de las vías respiratorias, es decir, para facilitar la expectoración.

El mucílago de las flores posee propiedades demulcentes, antitusivas y antiinflamatorias.

Por su parte, del ácido salicílico se conocen sus propiedades como analgésico y antipirético; por las saponinas que contiene la raíz también se ha utilizado para provocar el vómito; por último, los alcaloides de la raíz ejercen una acción hipotensora.

La precaución a tener en cuenta en relación con esta planta es que, a grandes dosis, sirve principalmente para provocar el vómito, por lo que es desaconsejable su abuso.

Sus flores frescas sirven para la extracción de un aceite esencial perfumado que se utiliza en todo el mundo; es una de las esencias más agradables que existen, utilizada incluso en muchas de las exquisitas golosinas que todos hemos comido de niños.

.- Decocción. Se hierven en 300 g de agua 5 g de raíces; cuando el líquido se ha reducido a un tercio, se endulza con miel o azúcar y se bebe rápidamente.

Excelente para el catarro y la tos.

.- Jarabe. 100 g de flores frescas en un litro de agua hirviendo; después de 12 horas se cuela el líquido, exprimiendo bien las flores, y se añaden 2 kilos de azúcar.

Se filtra tras 2 ó 3 días y se guarda.

La dosis recomendada es una cucharada de jarabe cada dos horas.

.- Cataplasma. Para eliminar hinchazones producidas por golpes y contusiones se prepara una cataplasma con hojas frescas, hervidas en poca agua, para aplicar en caliente sobre la parte dolida.

.- Perfume de violetas de un curso casero. Para ello se quitan los pedúnculos a las flores frescas y se desecan rápidamente a la sombra; se vierte sobre una plancha de metal caliente un poco de sal fina de mesa que, al secarse, se mezcla con los pétalos florales.

Todo esto se conserva en un frasco con tapón esmerilado.

Así obtenemos el perfume de violeta, de múltiples utilidades.

Expectorante. Balsámico. Hipotensor

Vulneraria (Anthillis vulneraria)

La vulneraria es una planta perenne, perteneciente a la familia de las leguminosas.

Es una hierba pequeña, cubierta de arriba abajo por un fino vello; tiene una raíz penetrante que se continúa por un tallo erguido del cual salen hojas alternas.

Las flores se agrupan en cabezuelas y son de un característico color amarillo.

La planta se cría en toda la Península, tanto en litoral como en montaña.

Es fácil verla en prados, laderas pedregosas y collados secos.

En nuestra Península aparecen numerosas variedades de la hierba, todas con una morfología muy similar.

Florecen en la primavera aunque en algunas zonas se retrasa la floración hasta junio, sobre todo en zonas de montaña.

Para fines medicinales interesan las partes aéreas, en especial las cabezuelas.

La recolección se realiza a mano, a principios de la floración; se recogen las cabezuelas, sin pedúnculo, despreciando las que estén marchitas.

Una vez secas, se guardan en frascos o bolsas herméticas ya que la humedad las echa a perder.

Como su propio nombre indica, la planta resulta muy eficaz en la curación de llagas y heridas.

También es una hierba que popularmente se ha utilizado como depurativo y antiemético y tiene asimismo un ligero efecto laxante.

En cuanto a su composición química, aparecen taninos y saponinas, así como mucílagos y flavonoides.

También se han extraído dos pigmentos de las flores, uno azul y otro rojo.

Antiguamente la vulneraria se consumía en determinadas zonas como sucedáneo del café; para ello se mezclaba con hojas de frambuesa y flores de endrino.

Aunque carece de propiedades estimulantes, este sucedáneo no deja de tener un excelente aroma, además de ser depurativo.

.- Infusión de uso interno. Tres cucharadas más o menos grandes por cada 250 ml. de agua; se deja reposar durante 15-20 minutos, se endulza a capricho y se bebe en pequeñas tacitas a lo largo del día.

Esta infusión estimula el organismo.

Si se toma nada más preparada, puede tener un cierto efecto laxante.

.- Infusión para lavados. Constituye el uso principal de la planta.

Para prepararla se recogen 3 ó 4 puñados de la planta y se añaden a un litro de agua hirviendo.

Esta infusión, una vez templada, se embebe en algodón o compresas y se aplica localmente sobre llagas y heridas varias veces al día.

Además de favorecer la cicatrización tiene importantes propiedades refrescantes.

Asimismo, la infusión de vulneraria puede ser útil en eczemas, furúnculos, afecciones de la cavidad bucal y cualquier tipo de heridas molestas.

No es una planta tóxica, o por lo menos no parece haber producido ninguna intoxicación, pero siempre hay que ser prudentes a la hora de emplear cualquier remedio y, si es posible, dejar la preparación de las fórmulas en manos de personal especializado.

Cicatrizante. Vulnerario. Astringente

Vulvaria (Chenopodium vulvaria)

La vulvaria es una planta de carácter anual que no suele sobrepasar los dos palmos de altura.

Sus hojas tienen una forma normalmente ovalada, aunque algunas pueden ser más bien romboides; nacen alrededor de todo el tallo, colocándose sin un orden fijo por toda la planta; sin embargo, en el extremo superior aparecen enfrentadas de dos en dos.

Tanto el tallo como las hojas están como enharinados, por lo que a algunas personas no les resulta muy agradable su tacto.

Además, despide un olor que resulta bastante desagradable.

Esta planta puede localizarse prácticamente por toda la Península.

Se cría al pie de muros, junto a caminos, en barbechos, etc.

La floración se produce durante toda la primavera.

Sus flores son diminutas, están formadas por cinco hojas y cinco estambres; crecen en una especie de espiguita, juntándose en grupos con numerosas flores, tantas que están totalmente aglomeradas y podría pensarse que forman una única flor con muchas corolas.

El olor que despiden es bastante desagradable, al igual que el del resto de la planta.

Su fruto es muy pequeño, no suele medir más de 1 metro y está totalmente comprimido.

Se recolecta la planta entera y se amontona en una zona sombría para que pueda secarse.

Entre sus componentes activos se encuentra la trimetilamina, que es la causante del olor tan desagradable que desprende esta planta.

También contiene sales amónicas, malato cálcico, nitratos y fosfatos, entre otras sustancias.

La vulvaria es una de esas plantas de las que antiguamente se pensaba que curaba cualquier tipo de dolencia, es decir, uno de esos remedios caseros que acaban con cualquier tipo de dolencia.

Se ha podido comprobar, sin embargo, que no tiene tantas aplicaciones como se le atribuían, pero a pesar de ello puede emplearse en bastantes casos.
Actualmente se utiliza como antihistérico, antiespasmódico y emenagogo.

Se dice que es una planta muy útil, especialmente para las mujeres, ya que es buena para combatir las enfermedades del útero, provocar menstruos, facilitar partos y aliviar dolores de matriz.

.- Cocción. Se pone 1 litro de agua a calentar y se añaden 100 gramos de la planta; cuando esté preparada, se cuelan los restos de la planta y se sirve después de dejarla enfriar.

Se toma una taza después de cada comida.

.- Jarabe. Se puede preparar un jarabe con las hojas y tallo de la vulvaria.

Se toma un par de cucharadas en caso de dolores de matriz, útero o problemas con menstruaciones.

.- Infusión. Se pone agua a hervir y cuando ya esté preparada se añaden 150 gramos de vulvaria.

Emenagogo. Antiespasmódico. Antihelmíntico

Yezgo (Sambucus ebulus)

El yezgo es una gran hierba que puede alcanzar hasta los 2 metros de altura si las condiciones del terreno son favorables.

Posee un tallo endurecido, con múltiples hojas enfrentadas, grandes, de bordes aserrados; en lo alto del tallo se forman unas umbelas compuestas de flores blancas o rojas.

El fruto es una baya muy jugosa, redondeada, con pocas semillas en su interior.

Es una hierba que se cría en buenas tierras de regadíos, preferentemente en suelos ricos en cal o arcillosos.

En España se encuentra en gran parte de la Península.

La hierba florece a partir del mes de junio, madurando sus frutos hacia agosto.

De la recolección interesa casi toda la planta, aunque preferentemente se recogen las hojas y la raíz; una vez arrancadas de la planta, se ponen a secar al aire libre o en secadero a una temperatura inferior a los 50ºC.

En el proceso de secado la planta suele perder algo de aroma, pero sigue conservando su sabor amargo.

En las hojas de yezgo encontramos un glucósido llamado sambunigrina que también se halla en otra especie vegetal llamada sauco.

Aparece además una esencia, taninos y diversos ácidos orgánicos.

El principio amargo no está determinado.

El glucósido es posible encontrarlo en las raíces, que también son ricas en taninos, saponinas y en principio amargo.

En el fruto aparece una composición similar a la raíz.

Por su composición se trata de una planta diurética, sudorífica y laxante.

La raíz puede actuar como emético y purgante.

Se recomienda tomar esta planta en todo tipo de procesos gripales en los que un aumento de la sudoración puede hacer mejorar el estado del paciente.

También se puede tomar para combatir el estreñimiento, aunque como purgante puede resultar un poco drástico, así que hay que manejar bien la dosis.

Además se tiene conocimiento de algún caso de intoxicación tras el consumo de frutos, por lo que conviene no pasarse en la dosis y ajustarse estrictamente a lo recomendado por el médico.

El yezgo, junto con el sauco, es muy conocido desde hace mucho tiempo, siendo ambos muy apreciados -sobre todo el yezgo- por sus propiedades para mitigar dolores y rebajar hinchazones.

En los pueblos el yezgo se emplea de forma muy peculiar para eliminar moscas y mosquitos: según parece, se cuelgan manojos de esta planta que atraen a los insectos, de forma que éstos quedan ahí retenidos; también hacen un cocimiento de la planta, rociando después con ella casas y paredes, con lo que eliminan todo tipo de insectos.

.- Infusión. Para las afecciones de las vías respiratorias. Se hierven 10 gr. de flores secas en 1 litro de agua.

Se puede tomar una pequeña taza cada 2-3 horas.

Si lo que se desea es aumentar la sudoración, se repite la dosis cada 20 minutos, hasta que se rompa a sudar.

.- Emplasto. Para curar llagas y heridas. Con la misma infusión anterior, se aplica localmente empapada en compresas.

.- Cocimiento. Si se cuece la planta se rebajan sus propiedades purgantes y el efecto así es más suave.

Diurético. Sudorífico. Demulcente

Zamarrilla (Teucrium polium)

La zamarrilla es una pequeña mata que apenas alcanza los 60 cm. de altura.

Es blanquecina o dorada, con muchos tallos erguidos; las hojas son opuestas, sin rabillo, también blanquecinas o amarillentas; las flores se encuentran aglomeradas en el extremo de los tallos.

Toda la planta despide un aroma especial y sus hojas tienen un sabor ligeramente amargo, que se hace mayor en las sumidades floridas.

Es una planta muy variable, por lo que puede ser confundida fácilmente.

Se cría en laderas y collados de tierras bajas, en matorrales y entre la maleza de las montañas de toda la Península e islas Baleares.

La zamarrilla florece en primavera y verano, a partir del mes de mayo.

De la recolección interesan las flores y las hojas, las cuales se deben coger en la época de máxima floración, que es cuando la planta es más rica en principios activos.

Una vez recolectadas, se ponen a secar en secadero a una temperatura no muy alta, pues de lo contrario se podrían descomponer los compuestos de utilidad médica.

A esta vistosa planta se le considera principalmente tónica y estimulante y se utiliza igual que otras especies del mismo género.

En su composición cabe destacar pequeñas cantidades de esencia y otras sustancias de menor interés.

Al existir tantas variedades de la planta no se puede generalizar una composición única, pero desde el punto de vista terapéutico poco importa esto, ya que sus virtudes no se hallan en una sustancia concreta sino en el total de las partes utilizadas.

En la antigüedad se empleaba asimismo para calmar los dolores de reumatismo crónico, acelerar la menstruación, también como diurético, e incluso llegó a formar parte de algunos remedios "semimágicos".

.- Infusión. Se prepara a partir de las flores y las hojas, poniendo en un litro de agua hirviendo 25 g. de sumidades floridas y un puñado de hojas desecadas.

Se deben tomar tres tazas al día, antes de las comidas.

Para la preparación de esta infusión se recomienda hacerse con la especie amarilla, pues es más aromática que la blanca.

También se pueden preparar cocimientos de igual manera, dejando hervir la mezcla durante unos minutos.

Antidiarreico. Tónico. Estimulante

Zanahoria (Daucus carota)

La zanahoria es una planta bienal de raíz fusiforme y color rojo anaranjado, que todos conocemos bien por ser un producto comestible habitual en todos los hogares.

Es una planta cultivada que cuenta con numerosas variedades: puede ser de raíz larga, cilíndrica, redonda, anaranjada, amarilla o claramente roja; se cultiva en huertas, jardines o en pleno campo.

También crece de forma espontánea en los collados secos o en las praderas, pero en estos casos se trata de una variedad distinta, distinguible por presentar una flor oscura en el centro de su inflorescencia.

La zanahoria se conoce desde tiempos remotos, tanto como hortaliza como planta medicinal.

La zanahoria florece de mayo en adelante y sus frutos maduran en verano y otoño.

La raíz se recoge entre junio y octubre, dependiendo de la zona, y los frutos a finales de septiembre.

En la raíz de la planta cultivada hay alrededor de un 85% de agua, un 0,3 % de materiales nitrogenados, hasta un 11% de diversos azúcares (entre los que destacan glucosa y sacarosa) y cantidades muy pequeñas de fibra y esencia.

En las hojas encontramos una esencia y dos alcaloides y en el fruto, por su parte, también se pueden hallar cantidades pequeñas de otro alcaloide y algo de esencia.

Pero lo más importante -y por lo que más se utiliza esta planta- es su alto contenido en vitaminas C, B1, B2 y sobre todo carotenos (parte esencial de la vitamina A); son ellos los responsables de que a la zanahoria se la conozca por su capacidad de aumentar la agudeza visual y la visión nocturna.

La raíz es remineralizante, diurética, vitamínica, oftálmica, astringente y cicatrizante.

Las semillas tienen propiedades aperitivas, carminativas, diuréticas y galactógenas.

El zumo de zanahoria es un remedio bien conocido contra la amigdalitis de los niños.

Y a veces se añaden los frutos en las infusiones, para producir un efecto vermífugo.

También tiene aplicaciones como cosmético; en efecto, la máscara de belleza hecha con el jugo o pulpa fresca de la zanahoria cultivada ejerce sobre la epidermis un efecto calmante y tonificante.

Por otro lado, tampoco hay que olvidar que sirve para reforzar
y mantener el bronceado; de ahí la costumbre de comer muchas zanahorias antes y después de ir a la playa.

En tiempos remotos se utilizaba una variedad de la zanahoria, la hortense, torrefacta y molida, como sucedáneo del café.

Sin duda, la mejor forma de administrar esta planta es de manera natural: se pela y lava y se toma cruda o en ensaladas, menestras, arroz guisado, etc.

No obstante, en la farmacia se dispone de esta planta en distintas formas farmacéuticas.

.- Perlas. De 325 mg. cada una. Se toman de 4 a 6 perlas en las principales comidas.

.- Jugo de zanahoria. Entre 100/500 c.c. al día, pudiéndose diluir en un poco de agua o leche.

.- Decocción. 1/2 Kg de zanahorias en 1 litro de agua; se hierve de 20 a 30 minutos, se tritura, se añade agua hasta volver a completar el litro, junto con una pequeña cucharada de sal.

Esto se ha de tomar como único alimento durante 2 ó 3 días, mientras dure la diarrea.

Remineralizante. Diurético. Antidiarreico

Zaragotana (Plantago psyllium)

La zaragotana es una hierba perteneciente a la provechosa familia de las plantagináceas.

La planta se conoce desde la antigüedad, pero su empleo como laxante es relativamente moderno, según veremos más adelante.

Es una planta velluda y glandulosa, de tallo muy simple, erguido y por lo general con hojas enfrentadas, lineales y sin rabillo.

Las flores se agrupan en cabezuelas de forma ovoide, que nacen en las axilas de las hojas superiores.

Cada pequeño fruto contiene un par de semillas negras, brillantes y con una hendidura en uno de sus costados.

Se cría en lugares arenosos, bien cultivada o bien silvestre, por toda la Península e islas Baleares.

El psilio florece en primavera y verano, e incluso antes en algunas zonas del sur.

De la recolección lo que más interesa en la actualidad son las semillas.

El problema es que se necesita un gran número de estas semillas y no basta con disponer de unas pocas plantas naturales, sino que hay que cultivarla en grandes cantidades.

Se recomienda sembrarla a finales del invierno.

La semilla plantada hay que recubrirla con poca tierra.

Por la zona centro de la Península se recolecta la cosecha a mediados de agosto; así, se pueden obtener grandes cantidades de semilla.

Las semillas de zaragotana son muy ricas en mucílagos ácidos.

Esta abundancia en mucílagos confiere a estas semillas una suave acción laxante de tipo mecánico.

Esto significa que este mucílago, en contacto con el agua, se va hinchando a su paso por el aparato digestivo; así, aumenta el volumen de las heces, estimulando los movimientos peristálticos del intestino -lo que se traduce en una deposición sana y sin esfuerzo.

Además, este mucílago arrastra consigo grasas y otras sustancias nocivas, por lo que complementa su acción laxante con una acción hipolipemiante e hipoglucemiante.

En resumen, para las personas que padecen de estreñimiento, la mejor manera de combatirlo es aumentar el consumo de sustancias ricas en fibras y mucílagos, junto con un aumento de consumo de agua.

El uso de cualquier otra sustancia laxante siempre conlleva un perjuicio al organismo, pues no actúan favoreciendo el funcionamiento normal del intestino, como lo hacen las semillas de zaragotana.

En cualquier caso, las personas que padecen este problema de estreñimiento deben consultar con su médico o farmacéutico, quienes les asesorarán como es debido.

En uso tópico esta planta se ha usado mucho en abscesos, forúnculos, dolores reumáticos, heridas, eczemas y quemaduras.

En todas estas aplicaciones externas ha demostrado tener buenas acciones antiinflamatorias y demulcentes.

.- Maceración. Se pone en agua una cucharada grande de semillas y se deja en maceración durante media hora.

Se debe tomar en ayunas con otro vaso de agua.

Si a los 3-4 días no se nota el efecto entonces hay que duplicar la dosis de semillas y de agua.

.- Polvo. Normalmente las semillas de zaragotana se encuentran en forma de polvo, en sobres o en cualquier otra forma sólida.

La dosis habitual es de 5 a 15 gr. al día, repartidas en varias tomas, y siempre con abundante agua.

Antiinflamatorio. Estreñimiento

Zarza (Rubus fruticosus)

Arbusto que puede alcanzar los cinco metros de altura y que produce cada año vástagos que se desarrollan dando lugar a nuevas plantas.

Lo más característico de esta planta es que posee aguijones endurecidos que actúan como disuasores en el caso de querer pasar a su través, razón por la que su cultivo es abundante como protección de fincas frente a incursiones humanas o de ganado.

Las hojas están formadas por cinco lóbulos dentados, de tamaño irregular y borde dentado; el haz de las mismas es verde y el envés un poco más blanquecino.

El peciolo de las hojas también se encuentra dotado de aguijones afilados y algo más pequeños que los que se presentan en el tallo principal.

La floración se produce a partir del mes de mayo, con ramilletes de flores que salen únicamente en las ramas nuevas del año.

Los pétalos son sonrosados y se localizan en número de cinco; su forma es redondeada.

En su interior se encuentra gran número de estambres.

De su fecundación se obtiene la conocida mora, que botánicamente es una drupa, jugosa, de color muy oscuro, con numerosos fructículos que poseen sendas semillas.

La recolección de los frutos se realiza en los meses de verano, cuando están completamente maduros.

En cuanto a las hojas, se procede a efectuar la recolección en los meses de primavera; si la parte a recolectar son los botones florales, se esperará a su aparición en el mes de mayo.

Contiene taninos que le dan acción astringente y antidiarreica, por lo que se emplea en diarreas y a nivel externo en heridas y ulceraciones cutáneas, con la subsiguiente mejoría de las mismas.

También contiene azúcar, pectina, inositol, ácido láctico, ácido oxálico y vitamina C, que en conjunto le proporcionan una acción diurética, hemostática e hipoglucemiante, razón por la que se emplea en casos de diabetes, reumatismo, urolitiasis, oliguria, hemorroides...

Su empleo también es efectivo en casos de estomatitis, vaginitis, faringitis, gingivitis y neuralgias, ya que se considera que posee buenas propiedades antiinfecciosas gastrointestinales.

.- Decocción. Se añaden 35 gramos de hojas desecadas a un litro de agua hirviendo, dejándolo en contacto durante dos minutos en ebullición; posteriormente, una vez retirado del fuego, se deja en contacto durante diez minutos y se agita.

Luego se filtra, obteniendo con ello un líquido del que se pueden tomar hasta tres tazas al día.

.- Extracto fluido. Se emplean cuarenta gotas en medio vaso de agua antes de cada comida para paliar de esta forma dolores y neuralgias.

.- Uso tópico: Decocción. Se añaden 20 gramos a un litro de agua, dejándolo hervir durante dos minutos.

Una vez filtrado, el líquido resultante se aplicará sobre las heridas mediante el uso de compresas o preparando lociones.

Asimismo, se emplea en enjuagues y gargarismos en caso de afecciones faríngeas.

Por otra parte, este líquido se puede emplear en casos de vaginitis como irrigación vaginal.

Antidiarreico. Diurético. Hemostático

Zarzaparrilla (Smilax aspera)

La zarzaparrilla es una planta perenne que se mantiene verde los 365 días del año; se va encaramando a los árboles hasta llegar a la copa, o se engancha a lo primero que pille por medio de unos zarcillos que posee.

El rizoma crece mucho y forma alargados tallos subterráneos de varios metros de longitud.

Las hojas se hallan esparcidas a lo largo de todo el tallo, son lampiñas y coriáceas y de varias formas.

Se cría donde abundan las encinas y sobreviven perfectamente cuando estos árboles se talan.

Se puede encontrar por toda la Península e islas Baleares.

La zarzaparrilla no empieza a florecer hasta bien entrado el verano y los frutos maduran a principios del otoño.

De la recolección interesa con fines medicinales la raíz, que se recoge en cualquier época del año, poniéndola a secar a la sombra o en secadero.

Posteriormente se trocea y se guarda en recipientes herméticos para que no se altere por la luz o la humedad.

La composición de la zarzaparrilla no es del todo conocida; se sabe que su estructura es distinta a la de las zarzaparrillas americanas, aunque poseen efectos similares.

En la antigüedad estuvieron muy de moda las plantas ameri
canas y se utilizaban profusamente para sanar la sífilis, tan extendida por aquella época.

También se usaban popularmente para depurar la sangre.

Con los mismos fines se utilizaba la zarzaparrilla española, pero al final ni la transatlántica ni la europea se utilizaron para erradicar la sífilis.

No obstante, ambas se continuaron empleando por sus propiedades depurativas.

En efecto, la infusión del rizoma de esta planta posee excelentes propiedades diuréticas y sudoríficas.

Algunos añaden a estas virtudes una supuesta actividad hipolipemiante, es decir, la propiedad de rebajar las grasas del cuerpo.

Quizá sea una exageración del poder depurativo, pero en cualquier caso no deja de ser saludable tomarla de vez en cuando.

.- Infusión. Se utiliza en una proporción de 30 gr. de rizoma de zarzaparrilla por litro de agua.

Una vez preparado, se endulza a gusto de cada uno y se toman unas 3 tazas al día.

Muchas veces la infusión se prepara añadiendo otras plantas, como la dulcamara o el nogal.

Diurético. Hipolipemiante. Depurativo

Zumaque (Rhus coriaria)

El zumaque es un arbusto que puede alcanzar más de un metro de altura e incluso hasta tres en tierras fértiles.

Sus ramas son herbáceas y resultan muy suaves al tacto debido a la enorme cantidad de fino vello que las recubre.

Las hojas están formadas por un conjunto de hojuelas, cuyo número oscila entre cuatro y siete, y que se encuentran enfrentadas de dos en dos, con una sola en el extremo; son de forma lanceolada y están recubiertas de muy poquito vello en el haz, mucho más abundante en el envés.

Su tallo es leñoso o resinoso.

Es originario de los países de América más cálidos.

En España se encuentra en ribazos y laderas rocosas de la parte más meridional de la Península.

El zumaque florece en verano y sus frutos maduran en otoño.

Sus flores forman ramilletes en el extremo de las ramas y exhalan al atardecer un típico olor a madreselva, que luego se va perdiendo.

El fruto es parecido a un guisante de color pardusco, recubierto de bastante vello.

Se recolecta prácticamente la planta entera, ya que podemos coger sus flores, frutos, raíces, hojas y cortezas.

Las hojas y las ramas del zumaque están compuestas por materias tánicas.

Antiguamente se utilizaba para cortar la diarrea; pero esto no es aconsejable, ya que ha producido intoxicaciones.

Se le atribuye la virtud de apretar cueros y adobar pieles, sobre todo las más finas.

También se le han atribuido históricamente otras propiedades, entre otras, que quita la aspereza de la lengua si se mezcla con miel y sana almorranas cuando se aplica con carbón de roble.

Sin embargo, es aconsejable no hacer ninguna preparación casera con el zumaque.

Su única virtud radica en ser muy astringente, pero se puede sustituir por otras plantas que cumplen esta misma función y no resultan perjudiciales para la salud.

.- Cocción. Se cuecen 15 gramos de la planta desecada en un litro de agua; se deja hervir durante cinco minutos aproximadamente; se deja enfriar y se filtra para quitar los restos de la planta.

Se recomienda tomar dos tazas al día, pero siempre bajo prescripción médica pues su uso como remedio casero es peligroso.

.- Pomada. Se mezclan 7,2 gramos de agallas de encina, nueces de ciprés y cortezas de granada, unos 10 gramos de hojas de mirto y zumaque y por último se añaden unos 14 gramos de sulfato de zinc.

Todos los ingredientes se reducen a fino polvo y se añaden a un ungüento rosado.

Esta pomada se utilizaba antiguamente porque era un buen astringente.

Astringente. Antidiarreico. Tóxico

Zumillo (Thapsia villosa)

El zumillo es una planta con una raíz muy gruesa, de color blanquecino, en forma de nabo y muy profundamente hincada en la tierra.

Suele alcanzar un metro de alto aproximadamente, aunque a veces puede superar esta altura.

Su vástago es robusto, liso y rollizo.

Las hojas nacen de la base de la planta y son grandes; están divididas en numerosos segmentos y aparecen recubiertas por abundante vello.

Las hojas nacen a lo largo de todo el tallo, y son menores cuanto más altas se encuentren.

Esta planta crece en bosques poco espesos, así como en matorrales.

También se cría en collados y laderas áridas de tierras bajas, en montes de pequeña altitud.

Se encuentra en la mayor parte de la Península y Baleares.

La época de floración abarca los meses de mayo, junio y julio.

Las flores que nacen en el extremo del tallo forman una especie de parasol de al menos doce radios.

Están formadas por cinco pétalos de color amarillo, estambres y pistilo.

A los lados del tallo también nacen flores, aunque éstas solo constan de estambres y se marchitan enseguida.

El fruto es de forma elíptica y color amarillento, al igual que la flor.

Se encuentra dividido en dos mitades tan anchas como el propio fruto.

La parte recolectada es la raíz y también se recoge la resina del tronco.

La raíz y su resina se usan como purgantes violentos y como vomitivos, aunque esta aplicación no es aconsejable y resulta bastante peligroso tomar esta planta como remedio casero sin consultar previamente a un médico.

En la comarca de la Segarra, en Cataluña, se utilizaba contra la sarna.

La corteza de la raíz, infundida en aceite, se aplica para combatir el reumatismo y suele utilizarse en forma de cataplasma, para aplicar directamente en la zona afectada por el dolor.

En la provincia de Salamanca se utiliza para refrenar las grietas de las pezuñas de las caballerías.

También la emplean en Cataluña los pescadores, que aprovechan sus efectos nocivos sobre los peces, a los que atonta, lo que facilita enormemente su labor.

.- Infusión. Hay que echar 2 gr. de zumillo en un tazón de agua hirviendo y después dejarlo reposar durante cinco minutos.

Se toma medio tazón por la mañana y medio por la noche.

Resulta un buen remedio contra el estreñimiento, pero no es conveniente tomar este preparado sin prescripción médica, pues el uso de esta planta produce efectos drásticos, es decir, que es peligroso.

.- Emplasto. Se infunde la corteza del zumillo en aceite durante cierto tiempo y con el preparado resultante se forma un emplasto que se aplica exteriormente sobre la zona afectada por reumatismo.

Purgante. Tóxico . Emético

Zurrón (Chenopodium bonus-henricus)

El zurrón es una planta herbácea de cepa gruesa, más o menos ramificada, que arroja varios tallos gruesos que no suelen alcanzar más de 3 palmos de altura.

Las hojas inferiores son parecidas a las de la espinaca, mientras que las superiores pierden el rabillo y la forma triangular.

Las florecillas son pequeñas y se aglomeran en ramitos formando un ramillete terminal a manera de panícula.

Se cría cerca del hombre, sobre todo entre la basura.

Es común en el norte y bastante menos frecuente en el sur.

La época de floración del zurrón comienza en verano y se prolonga hasta bien entrado el otoño.

De la recolección interesan los tallos y las hojas, que se recogen en estado fresco, ya que la principal aplicación de esta planta es servir de alimento, como luego veremos.

Las quenopodiáceas -familia a la que pertenece el zurrón- no son plantas que produzcan abundantes sustancias medicamentosas.

Del zurrón sólo se puede decir que en sus tallos y hojas se encuentran saponinas.

A esta hierba antiguamente se le atribuyeron numerosas enfermedades como la tisis, pero en realidad se trata de una planta que se consume como verdura.

Al darse sobre todo en la alta montaña, las gentes de la zona la hierven, con lo que se consigue cierto efecto laxante.

Según algunos expertos en el tema, tiene virtudes como vulneraria, empleándose para matar lombrices.

Se puede comer entera: tanto los vástagos como las hojas, cociéndola en agua con un poco de sal.

Algunos la consideran un excelente sucedáneo de las espinacas.

Los alemanes daban antiguamente el nombre de "Henri" a aquellas plantas que vivían en las proximidades del hombre; y de este nombre surgió la denominación latina de esta hierba.

Se pensó que podía servir como alimento humano y resultó ser una verdura, `o epquipita pepo comestible al fin y al cabo.

Además, las hojas se pueden utilizar externamente para calmar y madurar los abscesos.

También se usan las hojas de zurrón para eliminar el escozor de pies sudorosos y doloridos.

.- Planta entera. Cocida con sal, aceite y vinagre o en cualquier otro guiso.

Tan sólo se desaconseja a los enfermos de gota o personas que padecen afecciones renales, por la presencia de oxalatos.

.- Cataplasma. Se prepara una cataplasma con las hojas frescas y se aplica sobre heridas recientes.

Si se va a consumir entera, es importante limpiarla a fondo, al igual que cualquier otra verdura.

Laxante. Vulnerario. Cicatrizante.

.